ERKAN ŞAMCI

EKOLOJİK TEMİZLİĞİN KİTABI

Sağlıklı Yaşam İçin Doğal Temizlik Önerileri ve Pratik Uygulamaları

2. Baskı
10.000
ADET

Hayat

EKOLOJİK TEMİZLİĞİN KİTABI

© 2013, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.
ISBN: 978-605-151-002-6
Sertifika No: 12451

Hayat Yayınları : 453
Hayat Sağlık : 6
Kitabın Adı : Ekolojik Temizliğin Kitabı
Yazarı : Erkan Şamcı
Yayına Hazırlayan : Derya Ergül
Yayın Editörü : Erol Şahnacı
Metin Editörü : Özlem Başboğa
İç Tasarım : Sevil Şener
Kapak Tasarım : İlker Kurtuldu
Baskı Yeri & Tarihi : İstanbul, 2013
Baskı & Cilt : Şan Ofset
Ayazağa Mah. Kemerburgaz Cad. No: 13
Şişli / İSTANBUL
Tel: (0212) 289 24 24 Fax: (0212) 289 07 87
Sertifika No: 12049

Hayat Yayın Grubu
Nişancı Mahallesi Davutağa Caddesi No: 26/1
34050 Eyüp - İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 GSM: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55
www.hayatyayingrubu.com - hayat@hayatyayinlari.com
twitter.com/hayatyayingrubu - facebook.com/hayatyayingrubu

EKOLOJİK TEMİZLİĞİN KİTABI

ERKAN ŞAMCI

Hayat

Erkan Şamcı

Bizce;

- *Ekoloji Düşünürü,*
- *Ekolojik Yaşam Uzmanı,*
- *Araştırmacı,*
- *Ziraat Mühendisi,*
- *Aktivist,*
- *Mucit (Çok sayıda patent sahibi),*
- *Eğitmen,*
- *Yazar,*
- *Radyo Programcısı,*
- *TV Programcısı*

Kendisine sorarsanız;

İnsanı ve çevreyi korumak adına mesleki ve insani sorumluluğu ile çabalayan bir fakir…

ÖN SÖZ

Bu kitabı kızdığım için yazdım…

Temizlik ürünleri yapıp satan çoğu dünya çapında çalışan firmalara insan sağlığını hiçe sayarak sadece leke-kir odaklı çalıştıkları için kızıyorum. Lekeyi temizlerken insan ve çevre sağlığını bozdukları için kızıyorum.

Zehirli ama hoş kokuların kamuflajında parayla hastalık potansiyeli sattıkları için kızıyorum. Ünlü kişileri reklamlarında kullanıp insanımıza hayatı kolaylaştıracağını söyledikleri ürünlerle alerji, astım, kanser, egzama, üreme problemleri, çocuklarda gelişme problemleri, sinir sistemi bozuklukları, doğum kusurları, gibi gibi birçok hastalığa yol açabilecek ürünlerini hiçbir uyarı yapmadan insanların hayatına soktukları için kızıyorum.

Bu deterjan ve temizlik ürünlerinin atıkları ile kirlenen sayısız canlının yaşamını olumsuz etkileyen çevre sorunlarına neden oldukları için kızıyorum.

Siz de kızın…

Çözüm için öneriler var bu kitapta…

Demo version limitation, this page not show up.

EVİMİZDEKİ TEHDİTLER

Bu kitapla birlikte sağlıklı bir ev temizliğinin nasıl yapılacağını bütün yönleriyle öğreneceksiniz. Evlerinizdeki havanın kalitesi çok önemlidir. Kitapta yer alan doğal uygulamalarla başta kanser, alerjik hastalıklar olmak üzere birçok hastalığı ciğerlerinize çekmekten kurtulacaksınız.

Evinizin zehirli bir gaz odası olabileceğini hiç düşündünüz mü? Bu öyle bir gaz ki insanı yavaş yavaş zehirleyen ama zehirlerken de bahar esintisi gibi güzel kokan bir zehirdir. Evlerde kullanılan birçok temizlik ürünün taşıdığı sağlık riskleri tam olarak açıklanmamaktadır. Bu temizlik ürünleri sadece temizlemeye odaklıdır. İnsan sağlığı ile ilgilenmezler. Sağlığımız bizim sorumluluğumuzdadır.

Atık su kanallarının tıkanmasında kullanılan kanal açıcılar ve banyo lavabo beyazlatıcılarının tehlikeleri bugün açıkça ortaya konulmuştur. Temizlik yaparken sevdiklerimiz ve kendimizi zehirler dururuz.

Günlük hayatta en çok kullandığımız ve ihtiyacımız olduğunu sandığımız belli başlı ürünlerin zararlarını birlikte inceleyelim.

Dezenfektanlar

Dezenfektanlar solunduğunda tehlikeli olacak birtakım uçucu kimyasallar içerirler. Dezenfektanların içerisinde bulunabilecek maddeler; kresol, fenol, formaldehit, etanol, amonyak ve klordur. Özellikle kresol adı verilen madde bu temizleyicilerde en sık kullanılanlardan biridir. Kresol; karaciğer, akciğer, böbrek, pankreas ve dalakta hasara neden olabildiği gibi, merkezi sinir sistemini etkileyerek depresyon, sinirlilik ve hiperaktiviteye de yol açabilir. Bu dezenfektanlar arasında çamaşır suyu da yer almaktadır. Bu zararlı kimyasallara maruz kalmamak için, çamaşır suyunu evimizin yanından bile geçirmemeliyiz.

Bunun yerine dezenfekte etmek istediğiniz yüzeylere aşağıdaki tarifi uygulayabilirsiniz.

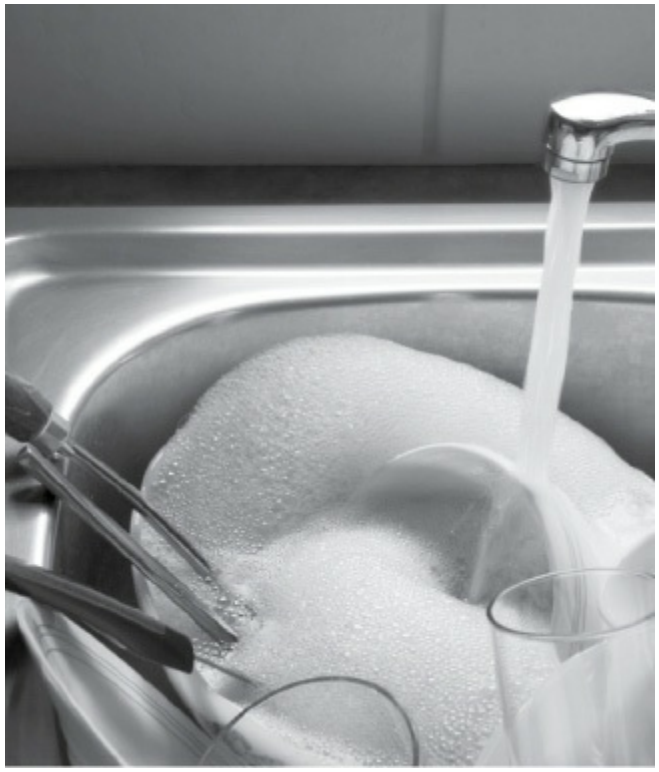
Malzemeler

- *4 litre sıcak su*
- *Yarım su bardağı boraks*
- *1 yemek kaşığı biberiye veya Kekik yaprağı*

Yapılışı

4 litre sıcak suya boraksı katın ve iyice karıştırın. Ardından biberiye ve kekik yapraklarını da ilave edin. Doğal yöntemlerle hazırladığınız dezenfektanınız hazır. Bu karışımı gönül rahatlığıyla dezenfekte etmek istediğiniz yüzeylere uygulayabilirsiniz.

Bulaşık Deterjanları



Piyasada satılan bulaşık deterjanlarının çoğunda yüksek düzeyde fosfat ve klor bulunur. Yanlışlıkla yutulursa çok önemli sağlık sorunlarına yol açar. Bu nedenle bulaşıklarınızın çok iyi durulanması gerekir. Düşük düzeyde klor gazları tehlikesiz kabul edilse de bulaşık yıkama süreci boyunca, küçük miktarlarda dışarı verilen klorun etkisiyle oluşan solunum zorluğu, göz yanması, yorgunluk, baş ağrısı gibi semptomlara yol açabilir. Bunun yanında klor, kanalizasyon sistemine karıştığında organiklerle birleşerek son derece tehlikeli bir kimyasal madde olarak bilinen trihalometanı meydana getirir. Klor aynı zamanda kanalizasyon sistemindeki maddeleri parçalama fonksiyonu olan yararlı bakteri ve mikroorganizmaları da çabucak öldürür. Bulaşıklar için kullanılan deterjanların ana maddeleri petrol kaynaklıdır ve bu sebeple bakterilerce ayrıştırılıp doğaya tekrar kazandırılamıyor. Genellikle de çeşitli kimyasal katkı maddeleri, sentetik esanslar, kokular ve renklendiriliciler içeriyor.

Bunların yerine bulaşık makinesinde eşit miktarlarda boraks ve çamaşır sodası kullanabilirsiniz. Ağır lekeler için soda miktarını artırınız.

Parlatıcı haznesine biraz beyaz sirke (elma sirkesi) ekleyerek bulaşık makinesinin içini temiz tutabilirsiniz.

Elde Bulaşık Yıkama

Elde bulaşık yıkarken formülünde klor olmayan fosfor ve fosfatsız sıvı deterjanları kullanın ya da bir kalıp saf sabunu tavaya rendeleyerek üzerini örtecek kadar su ekleyin, hafif ateşte eriyinceye kadar pişirin. Uygun bir kaba döküp, sıvı deterjanları kullandığınız gibi kullanın.

Sıvı sabun veya Arap sabunlu suya sirke katarak da bulaşık kullanabilirsiniz.Yanmış tencere/tavalarınızı tuzlu veya içinde patates kabukları olan suda bir gece beklettikten sonra, kaynatıp temizleyebilirsiniz.

Yanmış çaydanlıklarınız için, 1 çay kaşığı karbonat, 1 çay kaşığı tuz, yarım bardak sirke ve biraz

suyu karıştırıp çaydanlığın içinde kaynatın.

Çamaşır Deterjanları

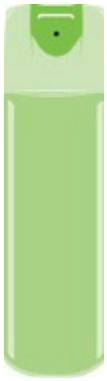
Çamaşır ürünlerinin çoğu doğal ortamda ayrıştırılıp geri kazanılmayan fenol, amonyak, naftalin ve diğer zararlı kimyasal maddeleri içerirler.

Mümkünse fosfat içermeyen deterjanları tercih edin veya toz sabun kullanın. Toz sabuna geçmeden önce çamaşırlarınızı bir kez sadece çamaşır sodası ile yıkayın. Bu yolla deterjan kalıntılarının sabun ile reaksiyona girip çamaşırlarınızı sarartma riskini ortadan kaldırmış olursunuz. Çamaşır sodasını sabunla beraber kullanırsanız çamaşırlarınızda hem parlaklık hem de ağartıcılara ödediğiniz paranın daha azını harcayarak beyazlık sağlarsınız.

Fosfatsız deterjanları, koku gidermek, mikrop öldürmek ve beyazlatmak için 2 kaşık boraks ve 4 kaşık çamaşır sodası ekleyerek kullanabilirsiniz. Çalkalama aşaması için yarım bardak sirke ilave ederek hem renklerin canlı kalmasını, hem de havlularınızın yumuşamasını sağlayabilirsiniz. Yumuşatıcı gözüne yarım bardak sirke koyarak, deterjan kalıntılarını giderip suyu yumuşatmanız mümkün.

Klorlu ağartıcılara alternatif olarak sıvı hidrojen peroksitten yapılmış beyazlatıcılar ya da toz halinde hidrojen peroksit kullanabilirsiniz.

Ovarak Temizleme



Kullanılan tozların neredeyse tümü, beyazlatıcı ve leke çıkarıcı etkisi olan klorlu çamaşır suyu içerir. Toz halindeki klor suyla karıştığında, göz, burun, boğaz ve ciğerler için tahriş edici olabilen klor gazını oluşturur. Kloru asla amonyakla (tuvalet temizleyicisi ya da kullandığınız diğer temizlik malzemelerinin içinde bulunduğu gibi) karıştırmamalısınız, ortaya çıkacak gazlar öldürücü olabilir! Kullandığınız tozların içinde deterjan ile karışık olarak “hidratlı doğal magnezyum” da bulunabilir ve bunların kanserojen asbest ile kirlenmiş olma olasılığı vardır.

Bunların yerine

1 bardak karbonat ve 2 kaşık boraksı karıştırıp bir serpme kavanozuna koyun. Bu karışım banyodaki her şeyi temizlemek için kullanılabilir. Temizlediğiniz yeri su ile durulayıp yumuşak bir bezle kurulayın.

Eşit miktarlarda sirke ve su karışımı ile nemlendirilmiş süngere tuz veya karbonat serpip kullanabilirsiniz.

Oda Spreyleri

Atmosferi ve bizi zehirleyen oda spreyleri sinir sistemini bastırır, kansere neden olan birçok maddeleri de vücudumuza aktarır. İnsanın koku alma duyusuna zarar veren spreyler sinirleri zayıflatıcı bir etkiye sahiptir. Oda spreylerine fazlaca maruz kalan kişilerde tat alma duyusu zayıflar. İştahsızlık ve yorgunluk yapar.

Halı ve Kilimlerin Temizliği

Halı ve döşemelik kumaşların temizliği için hazırlanmış şampuanların birçoğunun aktif maddesi, genellikle leke çıkarıcı olarak kullanılan bir çözücü olan perkloretilen'dir. Bu madde kanserojen olarak bilinir ve hemen görülebilen etkileri sersemleme, baş dönmesi, uyku hali, mide bulantısı, titreme, iştah ve oryantasyon kaybıdır. Uzun dönemli maruz kalma sonucu karaciğer ya da merkezi sinir sistemi zarar görebilir.

Halı şampuanlarında, yine insanlar için kanserojen etkilerinden şüphelenilen naftalin, etanol, amonyak ve deterjanlar bulunabilir. Halı ve kilimler çoğunlukla naylon, lateks, polyester, poliüreten, pvc/vinil klorid, akrelik gibi plastik malzemelerden yapılır. Plastik malzemeler doğal malzemelere göre çok daha fazla toz çeker ve tutar. Duvardan duvara bir halınız varsa ve bu halı doğal malzemelerden imal edilmiş bile olsa büyük olasılıkla zeminde poliüreten kullanılmıştır. Mümkünse sentetik malzemelerden ve duvardan duvara halılardan kaçınılmalıdır.

Çok Amaçlı Temizleyiciler

Bu tür temizleyicilerin birçoğu amonyak ve klor içerir ve birlikte kullanıldıklarında ölümcül amonyum klorür gazını oluştururlar. Amonyak akciğerlerimiz için tehlike oluştururken, klorla karıştırıldığında kansere yol açan bileşikler oluşturabiliyor.

Fırın Temizleyiciler

Fırın temizleyicilerde çeşitli zehirli maddeler bulunmakla birlikte en büyük tehlikeyi, deriyi yakıp geçebilen asit ile gözler ve ciğerler için son derece tahriş edici olan amonyak oluşturur. Sprey tüplerindeki fırın temizleyiciler ise minik asit ve amonyak damlacıklarını kolayca solunabilecek, cilde ve gözlere temas edebilecek formda havaya dağıttıkları için tehlikelidir.

Bunlar yerine fırınlarınızı; karbonat ve çamaşır sodası kullanarak, doğal yöntemlerle ve sağlığınızı riske atmadan kolay bir şekilde temizleyebilirsiniz.

Mobilya Cilaları

Mobilya cilaları temelde petrol bazlı bileşenler içerir. Bu nedenle de büyük ölçüde yanıcıdırlar. İçeriğinde bulunan neft, asit tozu ve asetik asit sinir sistemini çökertir. Mobilya cilalarında bulunan bazı kimyasallar büyük oranda toksittir; cilt tarafından hemen emilebilir.

Haşere İlaçları

Haşere ilaçları tarımda kullanıldıkları kadar evlerde ve ofislerde de kullanılmaktadır. Haşere ilaçları yüksek oranda zehirlidir. Örneğin; haşere ilaçlarında bulunan diazinon son derece zehirlidir ve merkezi sinir sistemini etkiler. Bu maddeler insanlarda ve hayvanlarda yağ dokularında depolanır; çeşitli kanser türleri, kan hastalıkları ve kimyasal duyarlılık gibi hastalıklara neden olur.

Kâğıt Temizlik Ürünleri

Kâğıttan temizlik ürünleri bir anda nasıl da hayatımıza girdi? Eskiden kullandığımız pamuktan havlularımızı, bezlerimizi aramaz olduk. Sorgusuz, sualsiz kabullendik peçeteleri, kâğıt havluları, tuvalet kâğıtlarını…

Kâğıt endüstrisinin “kullan, at” sloganıyla tanıdığımız ürünlerini sorgulamadan kullanıyoruz. Kolay, hazır, yıkama derdi yok, temiz görünümlü, alıyoruz bir sefer kullanıp atıyoruz. Oysa kendi geleceğimizi atıyoruz çöpe.

Şu soruyu sorduğunuzu duyar gibiyim; Bir kâğıt havlu ne kadar kötü olabilir ki?

Kâğıt havlularla ilgili problem, öncelikle dioksinin varlığından kaynaklanıyor. Dioksin; 75 üyeden oluşan kimyasal ailesidir. (Bunlardan biri Vietnam Savaşı'nda ABD tarafından bir silah olarak kullanılmıştı.) Dioksinler, kâğıt sanayisinde klorla ağartma işlemi sırasında oluşuyor ve araştırmalara göre; evlerimizde kullandığımız ürünlerde dioksinin izlerine rastlanıyor.

Araştırmacılar zehirli kimyasallar sıralamasında başı çeken dioksinlerin, östrojen gibi "doğal steroid" hormonlarını taklit ederek birçok biyokimyasal reaksiyonu başlattığından söz ediyor. En ufak miktarları bile, akne ve eklem ağrılarından uykusuzluğa, kansere, doğum bozuklukları ve bağışıklık sistemi zayıflığına kadar çeşitli rahatsızlıklara sebep olabiliyor. Dahası dioksinler ve kuzeni "furans" yağda çözünür olduğundan bedenimizdeki yağ hücrelerinde birikme eğilimi gösteriyor. Dioksinlere anne sütünde dahi sıklıkla rastlanıyor. Bebekler yetişkinlere göre 200 kat fazla dioksine maruz kalabiliyor.

Satın aldığımız tuvalet kâğıtları, kâğıt mendiller, süt veya meyve suyu kartonları, tamponlar, kahve filtreleri, tek kullanımlık çocuk bezleri, peçeteler, kâğıt tabakalar vs. eğer klorlu ağartma işleminden geçiyorlarsa düşük dozlarda dioksin içeriyor. Dioksinler bu ürünlerin herhangi birinden yiyeceklere ve vücudumuzun duyarlı kısımlarına geçebiliyor.

Bu bileşiklerin en ufak miktarının bile laboratuar hayvanlarında kansere sebep olduğu belirtiliyor.

ABD Çevre Koruma Bürosu, dioksinleri "olası insan kanserojeni" sınıfına alıyor.

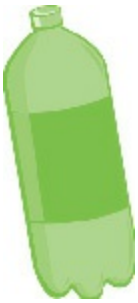
Kullandığımız bu ürünler çöplüklerde yakıldığında dioksinler hava yoluyla; sanayinin kirlettiği su kaynaklarıyla, bu sularla sulanan tarım ürünleriyle ve su ürünleri yoluyla da bize ulaşabiliyor.

Bu arada kâğıt hamuru ve kâğıt fabrikalarının atık sularının içerdiği tek zehirli madde dioksin değil. Ontario Çevre Bakanlığı'nın 1986 yılında yaptığı araştırmada alüminyum ve çinko dâhil dikkat edilmesi gereken 41 madde (benzen, kadmiyum, kurşun, civa PCB'ler, tölüen vs.) tespit edilmiş.

Dioksinlerden Korunma

Dioksinlerden, ağartılmamış veya klor içermeyen kâğıt ürünleri kullanarak kurtulabilirsiniz. Ancak düşük talepten dolayı bunların piyasada bulunmaları oldukça zordur…

Mutfağınızdan Plastik Malzemeleri Çıkartın!

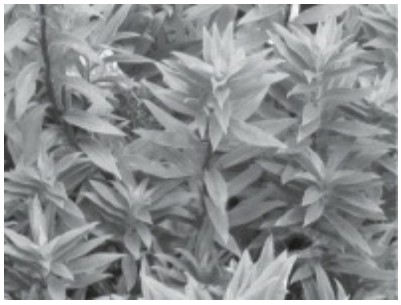


Hiçbir gıdayı plastik kaplarda saklamamalısınız. Özellikle sıcak yiyecekleri asla plastik kaplarda barındırmayın. Çünkü sıcak yiyecekler plastik ile etkileşim içerisine girdiklerinde kanserojen olabilecek değişik kimyasal maddelerin ortaya çıkmasına neden olur.

Ayrıca derin dondurucuya koyduğunuz kaplar derin dondurucuda sıcak etki yapar ve kendi içlerinde moleküler kırılmalar meydana gelebilir. Bunun sonucunda da plastiğin zararları yiyecek ve içeceklerimize geçer. Asitli yiyecek ve içecekleri de çok uzun süre plastik kaplarda tutarsanız onlar da yine toksik olarak etkilenecektir.

Gıda için en uygun olan kaplar; cam, porselen ve seramik kaplardır. Cam kavanozlar gıdaları en iyi saklayan kavanozlardır. Gıda maddeleri dayanıklı olsalar dahi bir süre sonra kurtlanabilir veya mantarlaşabilirler. Bu yüzden onları en iyi koruyacak madde camdır.

Plastik bardakları günlük hayatınızdan çıkartın. Çünkü soğuk ve özellikle sıcak içeceklerde daha çok olmak üzere yamulur ve içerisindeki aktif bazı kimyasal maddeler içeceklerimize geçer. Bu nedenle mutfağınızda cam bardakları tercih edin.



Kısaca plastik olan bütün malzemeleri mutfağınızdan çıkartın. Çünkü bu petrol türevleri hayatımıza girdikten sonra son 50 yıldır ucuz oldukları için ve bize güzel sunuldukları için hayatımızda yer ettiler. Ancak şu anki bilimsel bilgilerle anlaşılmıştır ki plastikler insan sağlığı için zararlıdır. Plastik damacanalar ve su şişeleri de hayatımızda en çok yer alan malzemelerdir ve bunlar sağlığa zararlıdır.

Plastik Su Şişelerine Dikkat!

Su, yaşamımızın vazgeçilmezini oluşturan en önemli parçadır. Ancak ne yazık ki içme suyunu genellikle plastik şişelerden alıyoruz. Peki, plastik şişelerin sağlığımıza etkisini biliyor muyuz?

Polikarbonat su şişelerinin plastik bileşkesinde bisfenol-A (BPA) bulunur. Bu madde bebeklerin bağışıklık ve gelişim sistemini etkileyebiliyor ve tümör gelişimine sebep olabiliyor. Bilimsel çalışmalara göre plastik şişelerdeki BPA maddesi birçok koşulda suya karışır. Yani plastik şişeler ne şekilde kullanılırsa kullanılsın sağlığımız için tehdit oluşturmaktadır.

Suyu sağlıklı olarak tüketmek istiyorsanız cam veya çelik kaplarda saklayın. Artık piyasada cam damacana ile satılan suları bulmak da kolay. Bu nedenle tercihinizi cam damacanadan yana kullanın.

Evimizdeki Bakterilerden Kurtulmanın Yolları

Islaklık bakterilerin üremesi için olmazsa olmaz durumdur.

Çamaşır makineleri evdeki en tehlikeli mantar, bakteri yatağıdır. Bazı bakteriler vardır ki 80 derece

sıcaklığı sever ve deterjan ortamında çoğalabilirler. Bu tarz bakteriler de insan sağlığı için gerçekten çok zararlıdır. Özellikle çamaşır makinelerinin kapısının yanında bulunan lastikler adeta birer bakteri yatağıdır. Bu yerler suyun biriktiği ve her zaman nemli kalan yerlerdir. Buradaki bakteriler özellikle siyah mantarlar, insan hayatı için çok risk taşıyan mantarlardır.

Temizliği

Bir kabın içine su koyup içine bir miktar sirke (1 litre suya 5 cc sirke yeterli), bir kaşık karbonat ve birkaç damla bitkisel yağ (lavanta yağı) damlatın. (Bu yağlar güzel koku yaydıkları gibi antiseptik olmalarından dolayı hijyeni de sağlar.) Bu karışımı yeterince çalkaladığınızda köpük elde edersiniz. Daha sonra bu karışıma süngerinizi daldırıp makinenizi temizlemeyin. Özellikle lastik kısmın altını iyice temizlemeye özen gösterin.

Çöven otunu (sabin, sabun otu) rendeleyip boş deterjan kabına koyduktan sonra üzerine bir miktar su ekleyip çalkaladığınızda köpük elde etmiş olursunuz. Dilerseniz bu köpüklü suyu temizlik için hazırladığımız karışıma da ekleyebilirsiniz.

Mutfakta kullandığınız tahtalar tuvaletlerin içine göre 200 kat daha kirlidir. Eti, ekmeği kestiğiniz zaman bunların parçaları tahtaların aralarına girer. Tahtalar için en doğru malzeme camdır. Yani sağlık ve temizlik açısından camdan yapılmış tahtalar kullanmalıyız. Ayrıca bir tane yetmez; sebzeler, etler ve ekmekler için olmak üzere en az 3 tahta kullanmalıyız.

Mutfağınızın temizliğinde boraks kullanırsanız ekstradan hijyen sağlamış olursunuz.

Kumandalar, mouseler, klavyeler, cüzdanımız da özenle temizlenmesi gereken aletlerdir. Bunları da karbonatlı, sirkeli su ile temizlemeliyiz.

Tuvalet fırçalarımızı kuru tutmaya çalışmalıyız. Ancak tedbir amacıyla birkaç damla sirke ve karbonat ekersek hijyenini sağlamış oluruz. Karbonat mikropları yok etme özelliğine sahiptir.

Banyo perdelerini mümkünse kullanmayın. Kullansanız bile uzun süre kullanmayın ve nemli

bırakmayın. Çünkü banyo içerisinde mantar üremesine neden olurlar.

Diş fırçaları açıkta durmamalıdır. Fırçaları dolaba koymalısınız.

Klozetin sifonunu çektiğiniz zaman bazı bakteriler uçacaktır. Sifonu çektiğiniz zaman klozetin kapağını kapatmalısınız.

Bulaşık süngerinizi kısa süreli kullanın. Eğer atmak istemiyorsanız mikro dalgada 1 dakikada optimum sıcaklıkta bekletin.

Eğer bulaşık deterjanınızdan ayrılamıyorsanız normalde kullandığınız deterjanı yarıya indirin ve üzerine diğer yarısı kadar da karbonat ekleyin.

Yumuşatıcıyı terk edin. Sirke ve karbonat kullanın. Karbonat suyun sertliğini aldığı için kıyafetlerinizin yumuşak olmasını sağlar. Sirkeyi kullandıktan sonra çamaşırlarınızın güzel kokmasını istiyorsanız elbiselerinizi ütülerken ütü suyuna bitkisel yağlardan birkaç damla damlatıp ütüleyin. Böyle yaptığınız takdirde elbiseleriniz hem yumuşak olur hem de mis gibi kokar.

EV TEMİZLİĞİNE GİRİŞ

‘Hijyen’in Kirli İç Yüzü

Hijyen kelimesi Yunancada sağlık anlamındaki hygies kelimesinden türemiştir. Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılan uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerine hijyen denir.

Üreticiler evlerimizin temiz olmasının yanı sıra hijyenik olmasının da gerektiğini, bunun için de çamaşır suyunun tek çözüm olduğunu anlatıp dururlar. Çünkü bunu yaparak bu kimyasalları satarlar.

Şuan piyasada 85 binin üzerinde kimyasal temizleyici çeşidi var. Bunlar sularımıza, toprağımıza, soluduğumuz havaya karışmakta ve vücutlarımızda depolanıp çok ciddi hastalıklara yol açmaktadır.

Sprey boyalar, dezenfektanlar, fırın temizleyiciler, mobilya parlatıcıları ve diğer tüm sprey ürünler soluduğumuz havaya karışır. Boyalar, temizleyiciler ve lavabo açıcılar organik maddeleri parçalayan organizmaları zehirleyebiliyor. Hâlbuki bu parçalanma doğal döngünün işlemesi açısından zincirin olmazsa olmaz halkalarından biridir.

Bunun yanı sıra yapılan araştırmalarda hamilelikte ve doğumdan sonra çamaşır suyu, dezenfektan, böcek ilacı, halı temizleyicisi gibi maddeleri sık kullanan annelerin çocuklarının ciğerlerinde hırıltı, 8 yaşından sonra da çocukların solunum yeteneklerinde azalma olduğu tespit edilmiştir.

Son yıllarda artış gösteren hastalıklardan biri olan alerjiye gelişmiş ülkelerde daha sık rastlanıyor. Bunun en önemli sebeplerinden biri olarak ise “hijyen teorisi” gösteriliyor. Köylerde yaşayan veya çok çocuklu kalabalık ailelerin çocuklarının bazı mikrop veya parazitlerle daha sık karşılaşmaları, bağışıklık sistemlerinin daha iyi gelişimine sebep olmaktadır. Böylece bağışıklık sistemindeki denge daha iyi korunmakta ve alerjik hastalık daha az görülmektedir. Şehirde yaşayan ve daha hijyenik ortamlarda büyüyen çocukların ise mikroplarla daha az karşılaşması sonucu bağışıklık sisteminin dengesi bozularak alerjik hastalıklar artmaktadır.

Gerçek anlamda hijyen; sağlıklı bir yaşam adına alınan temizlik önlemlerinin bütünüyken, nasıl oluyor da içerisinde sağlığımız için tehlikeli kimyasallar barındıran sözüm ona temizlik ürünleriyle

birlikte anılabiliyor?

Sağlıklı Hijyen İçin Ne Yapmalıyız?

Zehirli olmayan doğal temizlik ürünlerini kullanmalıyız. Bu temizlik ürünlerini evde kendiniz hazırlayabilirsiniz. Bu ürünleri hazırlamada kullanacağınız ürünlere bir-iki örnek verelim.

Sirke

Meyve ya da tahılların mayalanmasıyla elde edilen bir sıvıdır. Sirke; yemek ve salatalarımıza çeşni veren, ayrıca turşu yapımında kullanılan ekşi (asitli) bir maddedir. İçeriğindeki asit; mikropları öldürür, yağı parçalar, mineral kalıntıları çözer. Ayrıca koku giderici özelliği vardır.

Fayansları, halıları, kesme tahtalarını, porselen, kristal ve cam eşyalarını temizler. Lavabo ve tuvaletlerdeki pis kokuları yok eder.

DİKKAT!

Hazırlamış olduğunuz doğal temizleyiciler sağlığınız için bir tehdit oluşturmasa bile yiyecek ve içeceklere karışmamasına dikkat etmeliyiz.

Limon

Metalleri parlatır. Buzdolabı, fırın, kesme tahtası ve çöp kovasının kötü kokularını yok eder.

Tuz

Buzdolaplarını, kızartma tencerelerini, hasır mobilyaları ve suni çiçekleri temizler. Kumaşlardaki yağ lekelerini ve ahşap yüzeylerdeki su lekelerini çıkartır. Tencere ve tavalara yapışan yemek kalıntılarını çıkartır.

Karbonat

Sodyum bikarbonat olarak da bilinen bu malzeme her zaman mutfaklarımızda bulundurduğumuz ve bakkal ya da marketlerde kolayca bulabileceğimiz bir üründür. Karbonat, ekolojik temizlikte kullanabileceğimiz çok ekonomik bir üründür. Beyazlatıcı ve koku giderici özellikleri vardır.

Çaydanlıkları, kahve makinelerini, biberonları, kesme tahtalarını, ev aletlerini ve daha birçok aksesuarı temizler. Mücevherleri, çelik ve mermer yüzeyleri parlatır.

Boraks

Belki de bugüne kadar bu ismi hiç duymadınız. Boraks; su, oksijen, sodyum ve bordan meydana gelir. Evlerimizde bize birçok konuda yardımcı olacak bir üründür. Antiseptik, antifungal, antibiyotik, koku giderici, leke çıkarıcı ve dezenfektan özellikleri olan doğal kaynaklı bir mineraldir. Küflenmeyi önler. Tıkanan lavaboları açar.

Boraks kullanırken yutmamalı ve direkt olarak ağız ve burun yoluyla koklayıp ciğerlerimize çekmemeliyiz. Boraksı eczane, aktar, temizlik ürünleri satan dükkânlardan veya marketlerin temizlik reyonlarından tedarik edebilirsiniz.

MUTFAK TEMİZLİĞİ

Bitkisel Yağ Tabanlı Sıvı Sabunlar (Arap sabunu vs.)

Bu tür sabunlar hayvan yağı içeren ya da petrol tabanlı sabunlara tercih edilmelidirler. Bu sabunlarla yapacağınız temizlik, sağlık açısından da hiçbir tehdit oluşturmaz.

Çamaşır Sodası

Sodyum karbonat adlı bir mineraldir. Katı ve sıvı yağlar, kir ve pek çok petrol ürünlerinin etkin temizleyicisidir. Aynı zamanda su yumuşatıcı ve sabun köpürtücü özellikleri de bulunur. Yakıcı özelliği nedeniyle, uygularken lastik eldiven kullanmak doğru olur.

Esans Yağlar

Bir iki damla limon, turunçgil, elma, lavanta nane vb. yağı ile ev yapımı temizleyicilere hoş bir koku kazandırabilirsiniz.

Temizlik; hayatımızın ciddi bir bölümünü oluşturuyor. Üstelik temizlik için ihtiyacımız olan ‘beyaz ötesi’, ‘mis kokulu’, ‘iz bırakmayan’ ‘ovmadan çıkaran’ ürünler de en güzel ambalajlarla raflarda boy gösteriyor. 1 damla deterjanla 100 tabak yıkayabileceğinizi iddia eden temizleyiciler ne kadar iyi niyetli? Temizlik için köpük şart mı? Oysa beyazı daha da beyaz, temizi daha temiz yapayım derken; giysilerimizi, bulaşıklarımızı, halılarımızı, genel olarak evimizi temizlerken; sağlığımızı, çevremizi ve doğamızı ne kadar kirlettiğimizin farkına varamıyoruz. Kısacası temizlik adına yapılan kimyasal kirliliğin ev halkını ve dünyayı nasıl zehirlediğini göremiyoruz.

Piyasada temizlik ürünü diye sunulan; reklamları yapılan yüzlerce hatta binlerce temizlik malzemesi var. Oysa bunların hepsi gerçekten temizlik malzemesi midir? Hastalıkların bu kadar artması ve hastalık yaşının daha aşağılara inmesi özellikle cilt hastalıkları başta olmak üzere astım, kanser gibi

hastalıkların temel sebeplerinden biri de bu kimyasal temizlik malzemeleridir. Bu temizlik malzemelerinin içinde bulunan kimyasalların insan sağlığına olumsuz etkilerini neden kimse söylemiyor? Oysa bu temizleyicilerle yapılan temizlik ile bizim klasik karbonatımız, sirkemiz, boraksımız, Arap sabunumuzla yaptığımız temizlik arasında kalite ve hijyen açısından hiçbir fark yok. Sadece bizimkiler organik, bize zarar vermiyor; diğerleri ise bize ve çevreye zarar verebiliyor.

Gelin şimdi hem bu işin teorisinden hem de pratiğinden bahsedelim.

Ev temizliğinin en büyük sorunu nereden başlayacağım meselesidir. Ancak temizliğin de bir sistematiği var. Yani organik maddeler kullanarak temizliği belli bir sıralama içerisinde yapabilirsek çok fazla zaman harcamadan evimizi pırıl pırıl yapabilir ve sağlığımızı tehdit etmeden temizleyebiliriz.

Temizliğin sırası şöyle olmalıdır. Öncelikle ısınma hareketleri yapalım ki yapacağımız temizliğe vücudumuz hazır olsun. Ev temizliğini yukarıdan aşağıya doğru yapmalıyız. O zaman temizliğin ilk adresine avizeler dememiz mümkündür. Temizliğin şekli olarak da önce kuru temizlikten başlayıp, nihai olarak ıslak temizlikle sonlandırmak gerekir.

Örneğin; cam temizliğini en son yapmalıyız. Çünkü camları önce silersek daha sonra elektrik süpürgesini açtığımızda camlar tekrar tozlanacaktır. Bunun neticesinde yapmış olduğumuz cam temizliğinin bir anlamı olmayacak.

Mutfak, evin merkezi ve kalbidir. Mutfak hem kendimiz ve ailemiz için yemek pişirdiğimiz hem de genellikle çöpleri koyduğumuz bir yerdir. Diğer bir deyişle mikroplar için bir cennettir.

Mutfağı temiz tutmaya evimizin diğer odalarına göre daha fazla özen gösteririz. Çünkü; vücudumuza girecek maddelerin hijyenik olmasını isteriz. Sağlığımız için tehdit oluşturabilecek bakteri kolonilerini mutfağınızdan uzak tutmak için düzenli olarak mutfak yüzeyleri ve malzemeleri dezenfekte edilmelidir. Ancak dezenfekte etmekten kastımız sık kullandığımız ve içerisinde zehirli bileşenler bulunan sözüm ona temizlik malzemelerini kullanmak değildir. Çünkü yapılan araştırmaların sonuçlarından, anti-bakteriyel sandığımız temizlik maddelerinin sağlımız için çok ciddi zararlar içerdiğini görmekteyiz.

Örneğin; toksin içeren bir deterjanla yıkadığımız bir tabağı iyi durulamadıysak, bu tabaktan yediklerimizle birlikte toksinler de vücudumuza girecektir.

Maalesef çoğumuz temiz bir mutfağın güçlü ve keskin bir çam kokusunun kanıtı olduğunu düşünüyoruz. Oysa toksinlerin sinir sistemimize verdiği zararı hiç hesaplamıyoruz. Hâlbuki elimizin altında bulunan malzemelerle mutfağımıza daha sağlıklı ve hesaplı temizlik malzemeleri hazırlayabiliriz.

PRATİK BİLGİ

- Mutfaktaki balık kokusunu önlemek için bir kapta 1 çay bardağı su, 2 yemek kaşığı sirkeyi kaynatınız.
- Ellerinizi daha balık ayıklamadan limonla ovarsanız, koku ellerinize hiç sinmez.

Bulaşıkların Yıkanması

Bulaşık sıvı deterjanları ve bulaşık makineleri için üretilen deterjanlar özendirici limon kokularıyla tüketicileri cezp etmek için tasarlanmışlardır. Temizleyici diye bildiğiniz deterjanlar aslında içerisinde zararlı kimyasallar barındırmaktadır. Bu yüzden gelin doğal yollarla hem ekonomik hem de sağlığımıza zarar vermeyen bir temizlik yapalım.

Elde Yıkamak İçin Sıvı Bulaşık Deterjanı

Malzemeler

- *Su*
- *Sabun (natural sabun)*
- *1 yemek kaşığı boraks*
- *1 yemek kaşığı karbonat*

Yapılışı

Az miktarda kaynamış suyu ocağın üzerinde bulunan yapışmaz teflon tencerenize koyun. İçine sabunu rendeleyip ekleyin ve iyice jel haline getirin. Sonrasında bir kaşık boraks ve bir kaşık karbonat ekleyip iyice karıştırmaya devam edin. Tamamıyla jel kıvamına gelen deterjanı daha sonra cam bir kâseye veya kavanoza alın.

Deterjanın kâsede kıvamı biraz sertleşebilir. Bunu önlemek için üzerine bir miktar su ekleyebilirsiniz.

Esans Kokulu Sıvı Bulaşık Deterjanı

Malzemeler

- *1 adet doğal zeytinyağı sabunu (Yarım su bardağı Arap sabunu da olabilir.)*
- *1 çay bardağı boraks*

- *10 damla limon yağı*
- *6 damla biberiye yağı*
- *4 damla lavanta yağı*
- *2 damla portakal yağı*
- *Yarım litre kaynamış su*

Yapılışı

Doğal sabunu rendeleyin. 1 çay bardağı boraksın üzerine limon, biberiye, lavanta ve portakal yağını damlatın ve yarım litre kaynamış suyu ilave edin. Bu karışımı iyice çalkalayın ve bulaşık suyuna yarım çay bardağı katarak kullanın.

Bulaşık Makinesi İçin Mandalina ve Limon Kokulu Deterjan

Malzemeler

- *Çeyrek su bardağı tuz*
- *1 su bardağı boraks*
- *1 su bardağı karbonat*
- *20-30 damla mandalina yağı*
- *2 yemek kaşığı limon tuzu*

Yapılışı

İlk önce tuzu cam bir kaba koyup üzerine yağı ekleyin, ikisini iyice karıştırın. Bu işlemin yapılmasındaki amaç eklenecek diğer malzemelerin topaklaşmasını engellemektir. Sonra bir su

bardağı kadar boraks, bir su bardağı karbonat, 2 yemek kaşığı limon tuzunu ekleyip iyice karıştırın. Tüm bu işlemleri yaptıktan sonra deterjanınız hazır hale gelir.

Kullanım Şekli

Not

Mermer yüzeyler-de limonu kullanmayın. Limon mer-mere zarar verir.

Bu karışımın 1-1,5 yemek kaşığı kadarını deterjan gözüne koyun (deterjan gözü büyüklüğünün alacağı kadarını)

Bulaşıklarınızın parlak olması için ayrıca parlatıcı gözüne sirke koyup makinenizi çalıştırın. (sirke deterjanınızın atıklarını alır. Doğal deterjanlar yapmayanlar bile sirkeyi mutlaka parlatıcı gözüne doldursunlar.)

Bulaşık Makinesi İçin Limonlu Toz Deterjan

Malzemeler

- *1 yemek kaşığı boraks*
- *1 su bardağı limon tuzu (Taneli ise dövebilirsiniz.)*
- *20 damla limon yağı ve portakal yağı*

Yapılışı

Tüm malzemeleri karıştırın. Her yıkamada deterjan gözüne 1 yemek kaşığı ekleyin.

PRATİK BİLGİ

Bulaşıklarınızda su ve deterjan lekesi mi var? Parlatıcı gözüne 1 çay bardağı sirke koyup öyle deneyin. Bakalım tabak ve bardaklarınız yıkandığında ne göreceksiniz?

Limonu bulaşık makinelerinin içerisinde de kullanabilirsiniz. Bulaşık makinenizin çatal bıçak gözüne kullanmış olduğunuz limonu sıkıştırdığınızda yıkama esnasında sıcak suyla aktive olan limonun suyu ve kabuğu bulaşıklarınızı kimyasal bir madde olmadan pırıl pırıl parlatacak ve bulaşıklarınızın güzel kokmasını sağlayacaktır.

Mutfak Lavabosu

Porselen ve çelik bir lavabonuz varsa bu tarifi çok rahat uygulayabilirsiniz. Lavabo evyesi ve musluğu temizlemenin yanı sıra atık su borularının da ferah kokmasına ve birikintilerin giderilmesine yardımcı olur.

Malzemeler

- *Yarım fincan sirke*
- *Çeyrek fincan karbonat*
- *3 damla lavanta, limon, biberiye veya portakal esans (uçucu) yağı*

Yapılışı

Tüm malzemeyi karıştırın. Lavaboyu sıcak su ile iyice yıkayın. Hazırladığınız temizleyiciyi lavabonuza dökün ve bir sünger yardımıyla ovun. Yine sıcak su ile durulayın.

Lekeler İçin Lavabo Ovucu

Malzemeler

- *Çeyrek fincan boraks*
- *Çeyrek fincan karbonat*
- *8 damla biberiye, okaliptüs veya çay ağacı esans yağı*
- *¾ fincan fincan sirke (durulamak için)*

Not:

Her kullanımda şişe içindeki malzemeleri iyice çalkalayın.

Yapılışı

Boraks, karbonat ve esans yağını hava almayan bir kapta karıştırın; iyice karışması için çalkalayın. Lavaboya bu karışımdan az miktarda dökün ve nemli bir sünger ile ovun. Önce sirke ile daha sonra da sıcak su ile durulayın.

Pratik Krem Lavabo Temizleyicisi

Malzemeler

- *Limon*
- *Karbonat*

Yapılışı

Kirli lavabolarınız için krem deterjanlar yerine limon ve karbonat kullanın. Lavaboya karbonat döküp limonla ovun. Hem kirlerin kaybolduğunu hem de lavabonuzun parladığını göreceksiniz.

Arap Sabunlu Krem Temizleyici

Malzemeler

- *1 su bardağı karbonat*
- *2 yemek kaşığı Arap sabunu*
- *10 damla lavanta yağı*

Yapılışı

Karbonatı bir kâseye dökün. Macun kıvamına gelecek kadar Arap sabunu ekleyin ve karıştırın. Güzel kokması için lavanta yağını ekleyip iyice karıştırın. Karışımı cam kavanozda saklayabilirsiniz. Lavabolarınıza sünger yardımıyla uygulayın ve ardından durulayın.

Muslukların Temizliği

Muslukların temizliğinde eşit miktarda karıştırılmış sirke ve su karışımını kullanabilirsiniz. Bazen muslukların kenarlarında pasa benzer bir görüntü olabilir. Bu görüntüden kurtulmak için limon suyu, tuz ve kabartma tozuyla macun yapıp kararan yerlere sürün ve yaklaşık bir saat kadar bekletin. Sonra durulayın.

Ferah Kokulu Pas Sökücü

Malzemeler

- *Çeyrek fincan karbonat*
- *5 damla tercihiniz olan bir esans yağ*
- *Yarım limon suyu*

Yapılışı

Karbonatı doğrudan pas lekesinin üzerine dökün. Esans yağı ve limon suyunu da ekleyin. Karışımı lekenin üzerinde birkaç saat bekletin ve durulayın.

Tıkanık Boruların Açılması

Atık su boruları için tasarlanmış hazır temizleyicilerin içerisinde bulunan sodyum hidroksit (lye), sülfürik asit, hidroklorik asit ve trichloroethane sağlığımıza çok ciddi zarar vermektedir. Lye zehirleyicidir; gözleri ve cildi ciddi bir şekilde yakabilir. Hidroklorik asit böbreklere ve karaciğere hasar verebilir. Trichloroethane ise göz ve cilt tahrişinin yanı sıra sinir sistemini etkileyen bir zehirdir.

Bu zehirlere maruz kalmamak adına tıkanık borularınızı doğal bir şekilde açabilmeniz için aşağıdaki tarifi gönül rahatlığıyla uygulayabilirsiniz.

Malzemeler

- *2 litre kaynar su*
- *Yarım su bardağı sirke*
- *Dört yemek kaşığı karbonat*

Yapılışı

Dört yemek kaşığı karbonatı lavabonuza dökün. Üzerine yarım su bardağı sirke ilave edip 2 litre kaynar suyu lavaboya boşaltın. Haftada bir gün bu tarifi yaptığınızda bir daha asla tıkanıklık sorununuz olmayacaktır.

Mutfak Araçlarının Temizlenmesi

Mutfak araçları yemek pişirirken çıkan yağlardan veya kokulardan dolayı kirlenebilirler. Ayrıca kullandığınız mutfak araçlarında oluşan parmak izlerini de unutmamak lazım. Aşağıdaki tariflerle mutfak araçlarınızın yüzeylerini çizmeden temizleyebilirsiniz.

Limon Esintili Temizleyici

Malzemeler

- *1 çay kaşığı sıvı natural sabun*
- *1 tatlı kaşığı sirke*
- *1 çay kaşığı boraks*
- *1 çay bardağı su*
- *2 yemek kaşığı limon suyu*
- *6 damla narenciye çekirdeği özü*
- *4 damla limon, portakal veya okaliptüs esans yağı*

Yapılışı

Tüm malzemeyi plastik bir sprey şişeye koyun ve iyice çalkalayın. Mutfak araçlarının yüzeylerine püskürtün ve nemli bir bez yardımıyla silin. Daha sonra kuru bir bezle kurulayın.

PRATİK BİLGİ

- Mutfak aletlerinizi yağ ve tozlardan arındırmak ve temizlemek istiyorsanız karbonat, yemek tuzu ve su ile bir karışım hazırlayın. Kaplarınızın üzerlerine sürün ve bekleyin, daha sonra nemli bezle kurulayın.
- Mutfakta en sık kullanılan ve en hızlı kireç tutan araç hiç şüphesiz su ısıtıcıdır. Su ısıtıcı kirecini temizlemek için içinde elma sirkesini kaynatın ve bol su ile 5-6 kez durulayın.
- Mutfak tahtanızı asla deterjanla yıkamayın. Hem aşınacak hem de kimyasal artıklar kalacaktır. Sirke ile temizleyin.
- Bakır kaplarınızı temizlemek için; bir bezi sirke ile ıslatıp bakırlarınızı ovun.
- Pırıl pırıl olacaklardır.
- Balık pişirdiğiniz tavadaki balık kokusunu yok etmek için tavayı limonla ovunuz. Balık kokusu yok olacaktır.
- Çaydanlıklardaki kireçleri yok etmek için; çaydanlığınızın içine sirke koyup kaynatın.
- Dibi tutan tencerenize su koyup içine bir çorba kaşığı sirke veya limon suyu ilave edin. 5 dakika kaynattıktan sonra çabucak temizlenecektir.
- Doğrama tahtanızdaki sarı lekelerden kurtulmak için doğrama tahtanızı limon suyuyla ovun. 5 dakika bekletip yıkayın.

Fırın Temizliği

Ticari fırın temizleyicileri, kullandığımız en zehirli ürünlerden biridir. Uygulamayla çıkan duman ve kimyasal yanma sonucu oluşan kötü koku çok zararlı ve rahatsız edicidir. Oysa fırınımızı temizlerken böyle zararlı maddelere maruz kalmamıza gerek yok. Elimizin altında bulunan malzemelerle doğal ve sağlıklı bir temizlik yapabiliriz.

Pratik Fırın Temizleyici

Malzemeler

- *1 bardak karbonat*
- *4 kaşık çamaşır sodası*

Yapılışı

Karbonat ile çamaşır sodasını karıştırın. Fırının tabanına bolca su serpin, sonra da kiri, toz halindeki karışımla kaplayın ve üzerine biraz daha su serpin. Gece boyunca öyle beklesin. Sabah, eski bir sünger ya da plastik sürtme teli ile kir ve yağları ovarak silin. Daha sonra süngere biraz Arap sabunu koyup fırının kenarlarını, üstünü ve kapağının içini temizleyin, sabundan iyice arındırmak için de ıslak bezle silin. Çok kötü lekeler metal sürtme teli kullanmanızı gerektirebilir.

Doğal Fırın Temizleyici

Malzemeler

- *2 çorba kaşığı natural sabun*
- *2 çorba kaşığı karbonat*
- *1 tatlı kaşığı portakal ve limon esans yağı*
- *Yarım fincan sıcak su*

Yapılışı

Fırınınızı 15 dakika kadar 140 derecede ısıtın, daha sonra fırını söndürüp kapağını açık bırakın. Temiz bir sprey şişesinde sabun, karbonat ve esans yağı karıştırın. Suyu ekleyin ve çalkalayın. Fırının iç duvarlarına sıkın ve 20 dakika bekleyin. Bir bezle silin ve durulayın.

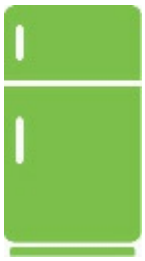
PRATİK BİLGİ

- Fırının içindeki kurumuş yağ ve sosları temizlemek için; fırının içine bir kap su koyup

kaynatın. Suyun buharı kurumuş yağ ve sos lekelerini yumuşatacaktır. Siz de bu yumuşatma işleminden sonra fırınınızı kolaylıkla temizleyebilirsiniz.

- Fırınınızdaki taze yağ lekelerine tuz veya karbonat serpin. Fırın soğuduğunda yumuşak bir bezle sildiğinizde yağların çözüldüğünü göreceksiniz.
- Fırınınızın kirlenmesini engellemek için özellikle fırınınızın ızgarasını kullandığınızda ızgara telinin altına içine biraz su konmuş fırın tepsisini yerleştirin. Böylelikle ızgaranın yağları o tepsideki suyun içine akar.
- Fırın temizliğinizi kolaylaştırmak için fırınınızı her kullanımdan sonra sirkeli suyla silin. Fırınınızı temizledikten sonra kurulamayı unutmayın.
- Kirli fırın ve ocaklarınızı sirkeli suyla ıslatıp bekleyin. 10–15 dakika sonra fırça yardımıyla temizleyin ve durulayın! Artık yemeklerinizle birlikte zararlı kimyasalları yememiş olacaksınız.
- Fırınınızın pas tutan yerlerine keten yağı sürün ve zımpara kâğıdı ile lekeleri kazıyın.

Mikro Dalga Temizleyici



Mikro dalga fırınının içi yağ ve yemek kokularını çeker. Bu durum yemek pişirirken yemeğinizin lezzetini alır. Mikro dalga fırınınızı temizlerken yapmanız gereken ilk şey eğer cam altlığı varsa önce onu çıkartıp elde yıkamaktır. Daha sonra aşağıdaki tarifle fırınınızı temizleyebilirsiniz.

Malzemeler

- *1 çay kaşığı sirke*
- *Çeyrek fincan karbonat*
- *5-6 damla kekik, limon otu veya limon esans yağı*

Yapılışı

Tüm malzemeyi macun kıvamına gelecek kadar karıştırın. Yumuşak bir bez veya sünger ile mikro dalga fırınının iç duvarlarına ve tabanına sürün. İyice duruladıktan sonra içinin kuruması için yarım saat kapağını açık bırakın.

Pratik Mikro Dalga Temizleyici

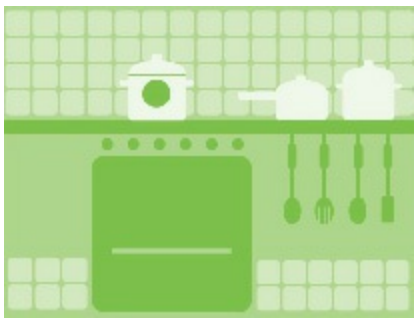
Malzemeler

- *1 fincan karbonat*
- *Su*

Yapılışı

Karbonatı su ile karıştırarak bir macun yapın. Fırının kapağını ve içini sünger üzerine koyduğunuz bu karışımla temizleyin. Sonra da iyice durulayın. (Fırın ılıkken dökuntülerin üzerine tuz serpip 2 yemek kaşığı sodyum bikarbonat ve 1 bardak sıcak su ile bulamaç yapıp, bununla temizliğinizi yapabilirsiniz. Temizlikte metal olmayan, sert, kalın kıllı bir fırça da faydalı olabilir.)

Buzdolabı ve Dondurucu Temizliği



Buzdolabı mutfaktaki en önemli kurtarıcımızdır. Artan yiyecekleri küçük kaplara paketleyip buzdolabımızda saklarız. Ancak genellikle bu kapları dolabımızda unuturuz ve dayanma süresi geçer. Bu durum, buzdolabının kapağının her açılışında kötü bir koku yaratabilir. Keskin kokular hem buzdolabınızı hem de dondurucudaki taze yiyecekleri etkiler.

Buzdolaplarının derin dondurucuları -18°C, alt kısmının da 4°C – 5°C arası olması gerekir. Eğer

7°C ’ye ulaşırsa artık orada bakteri üremesi için uygun ortam oluşmuş demektir. Her buzdolabının içinde veya dışında bir derece olmayabilir. Ama evdeki herhangi bir termometreyi buzdolabımızın içine koyup sıcaklığını ölçebilirsiniz.

Buzdolabı temizliği için asla deterjan kullanmayın. Buzdolabınızın hijyenini aşağıdaki tarifle sağlayabilirsiniz.

Buzdolabınızdaki kokuyla baş edemiyorsanız ve bütün yiyecekleri dışarı çıkar, sil, süpür, kurula vs. uğraşmak istemiyorsanız bir kâse karbonatı buzdolabının bir köşesine koyun. 4-5 günde bir karıştırın. Kötü kokuların gittiğini göreceksiniz. Ayrıca karbonatın, dolapta sakladığınız meyve sebzeler üzerinde koruyucu bir etkisi olacaktır.

Not:

Kullanılan yağ miktarını artırarak ya da azaltarak kokuyu istediğiniz şekilde ayarlayabilirsiniz.

PRATİK BİLGİ

- Buzdolabınızdaki kötü kokuları yok etmek için bir pamuk parçasına bolca vanilya dökün. Sonra su dolu bir bardağın içine atarak buzdolabınıza koyun. Kokulardan eser kalmadığını ve dolabınızın mis gibi koktuğunu göreceksiniz.
- Buzdolabındaki nemi almak için; dolaba içi tuz dolu bir kap koyun.

Pratik Buzdolabı Temizleyici

Malzemeler

- *3 çorba kaşığı karbonat*
- *1 fincan sirke*
- *Sıcak su*

Yapılışı

Bir kaba sıcak su koyun. Suyun sıcak su olması önemlidir. Çünkü buzdolabımızın içi soğuk olduğundan dökülen süt, ketçap gibi maddeler kurur; bunları daha iyi temizlemek için suyun sıcak olması gereklidir. Sıcak suyun içine sirke ve karbonatı ekleyin.

Öncelikle buzdolabınızın fişini çekin. Buzdolabını temizlerken ilk başta buzdolabınızı tamamıyla boşaltın. Buzdolabı temizliği en az ayda 1 kez yapılmalıdır. Buzdolabı temizliğinin en önemli püf noktalarından biri yukarıdan aşağıya doğru temizlemektir. Buzdolabınızın raflarını bez ile silmenize gerek yoktur. Rafları çıkartıp lavabo ya da bir kapta yıkayabilirsiniz. Yıkadıktan sonra iyice süzülmesini ve kurumasını sağlayın. Buzdolabınızın yan duvarlarını, yumurtalıklarını, girintili çıkıntılı her yerini sünger ile, gerekirse fırça ile temizleyin. Buzdolabınıza koyacağınız şeyleri buzdolabına koymadan önce yıkanabiliyorsa yıkayın. Ancak bu durum yumurtalar için geçerli değil. Çünkü yumurtayı yıkarsanız çok çabuk bozulmasına neden olursunuz. Yiyecekleri buzdolabınıza asla açık olarak koymayın. Sebzelik kısmına sadece sebzelerinizi koyun çünkü buraların ısısı sebzelere göre özel ayarlanmıştır.

Buzdolabınızı temizledikten sonra yerleştirme sürecinde önce tüketeceklerimizi ön kısımlara koymalıyız ki daha sonra unutup çürümelerine neden olmayalım. İçini yerleştirdikten sonra buzdolabınızın fişini takmayı unutmayın.

Not:

Muşambalar için sirkeyi kullanmadan yukarıdaki tarifi uygula-yabilirsiniz.

PRATİK BİLGİ

- Buzdolaplarının içinde peçete gibi maddeler asla kullanılmamalıdır. Bunlar organizmaların daha çabuk üremesine neden olur. Buzdolabında ızgaralı kısımlar vardır. Bunların böyle olmasının sebebi içerideki hava sirkülâsyonunu sağlamaktır.

Mutfak Dolabı ve Tezgâh Temizliği

Malzemeler

- *2 ml. Bitkisel kaynaklı sıvı sabun*
- *Büyük bir fincan sirke*
- *2 ml. zeytinyağı*
- *125 ml. ılık su*
- *Yeterince Arap sabunu*

Yapılışı

Formika dolap ya da tezgâh üstlerini temizlemek için; tüm malzemeyi ılık suyla karıştırın. Dolaplara ve tezgâhlara püskürtüp süngerle temizliğini yapın ve ıslak bezle iyice durulayın.

PRATİK BİLGİ

- Mutfak tezgâhınızın fayanslarını limonlu karbonat ile ovun ve durulayın. En güzel temizleyicidir. Kimyasal deterjan kalıntısı kalmadığı için üzerine meyve- sebzelerinizi, ekmeğinizi rahatlıkla koyabilirsiniz. Ancak mermer yüzeylerinizde limon kullanmayın. Limon, mermer yüzeylere zarar verir.

Mutfakta Yer Temizliği

Mutfağınızda yer temizliğinin de önemi oldukça büyüktür. Sık sık silinmesi, temizlenmesi gerekir. Aşağıdaki tariflerle yerlerinizi çok rahat ve güvenli bir şekilde temizleyebilirsiniz.

Çam Kokulu Temizleyici

Malzemeler

- *4,5 litre sıcak su*
- *2 yemek kaşığı sıvı doğal sabun*
- *10 damla çam esans yağı*
- *5 damla selvi esans yağı*

Yapılışı

Bir kovada yukarıdaki malzemelerin hepsini karıştırın. Temizleme bezi yardımıyla yerlerinizi silebilirsiniz. Durulama gerektirmez.

Turunçgil Esanslı Temizleyici

Malzemeler

- *4,5 litre sıcak su*
- *2 yemek kaşığı sıvı natural sabun*

- *15 damla portakal esans yağı*
- *Yarım fincan limon suyu*

Yapılışı

Bir kovada yukarıdaki malzemenin hepsini karıştırın. Bir bez yardımıyla yerlerinizi silin. Durulama gerektirmez.

İnatçı Kir ve Yağ Sökücü

Malzemeler

- *4,5 litre sıcak su*
- *2 yemek kaşığı sıvı natural sabun*
- *1 fincan sirke*
- *1 tatlı kaşığı çamaşır sodası*
- *20 damla okaliptüs, nane ya da çay ağacı esans yağı*

Yapılışı

Bir kovada yukarıdaki malzemelerin hepsini karıştırın. Bir bez yardımıyla yerlerinizi silebilirsiniz. Durulama gerektirmez.

Pratik Mutfak Yüzey Temizleyici

Malzemeler

- *8 litre ılık su*
- *Yarım bardak sirke*

- *Yeterince Arap sabunu*

Yapılışı

Tüm malzemeyi ılık suda karıştırın. Sabunu aktif hale getirmek için iyice karıştırın. Mutfak yüzeylerine gönül rahatlığıyla uygulayabilirsiniz.

PRATİK BİLGİ

İki tatlı kaşığı boraks ve yeterince Arap sabununu, 1 lt. sıcak suya karıştırarak her yüzeyde kullanabilirsiniz

BANYO VE TUVALET TEMİZLİĞİ

Banyo Temizliği

Banyolar, nemin fazla bulunmasından dolayı mikropların ürediği yerlerdir. Banyo temizliği ev hijyeni açısından çok önemlidir. Banyoyu sürekli olarak temiz tutmak ve sık sık havalandırmak ev hayatımızın kalitesini arttıracaktır. Banyo temizliği ile ilgili alışkanlık haline getirilecek birkaç uygulama, genel temizliği daha kolay hale getirecektir.

Banyonuz evin kapalı alanlarından biri olduğu için sürekli havalandırmalısınız. Eğer banyonuzda cam varsa özellikle duş aldığınız zaman banyo camını açık tutmalısınız. Banyo için havalandırma çok önemlidir. Duş alırken oluşan klor buharları toksiktir. Camdan veya kapıdan gelen hava karbondioksit gibi toksinlerin birikmesini engelleyecektir. Evinizin havasının güvenli olması için evinizi dışarıdan gelen havadan asla mahrum bırakmayın.

Banyolar için bir başka tehdit de küf ve pastır. Özellikle banyonuzda eşikli, ahşap kenarlıklı bir cam varsa küf oluşumu kaçınılmazdır. Duş alırken ya da banyo yaparken oluşan buhar, pencerenin ahşap kısmını etkileyebilir, boyaların soyulmasına ve küflenmesine neden olabilir. Elektrikli bir fan kullanarak bu problemi çözebilirsiniz.

PRATİK BİLGİ

- Banyo terlikleriniz, ister sünger, ister, plastik ister tahta olsun sirke bunlar için ideal temizleyici ve bakteri önleyicidir. Sirkeyi kaynatıp terlikleri 5 dakika içinde bekletin.

Lavabo Temizliği

Banyo ve tuvaletlerdeki lavabolar ev temizliği için son derece önemlidir. Lavabo temizliği sık sık yapılmalıdır. Lavabo temizliğine başlamak için öncelikle bir süre sıcak su akıtın. Sıcak su, lavabodaki kirlerin kabarmasını ve daha kolay çıkmasını sağlayacaktır.

Banyo muslukları ve lavabolarda sarımsı lekeler oluşabilir. Bunları temizleyip kokularını yok etmek için aşağıdaki tarifleri güvenle kullanabilirsiniz.

Pratik Lavabo Temizleyicisi

Malzemeler

- *1 su bardağı boraks*
- *Yarım su bardağı çamaşır sodası*
- *Yarım su bardağı karbonat*
- *10 damla limon, portakal, greyfurt ya da lavanta yağı*

Yapılışı

Tüm malzemeyi bir plastik kapta iyice karıştırın. Nemli bir sünger yardımıyla lavabonuza ovarak uygulayabilirsiniz. Ovalama işlemi bittikten sonra sıcak suyla durulayın.

Lavabo İçin Beyazlatıcı Ovma Tozu

Malzemeler

- *1 fincan karbonat*
- *1 çay kaşığı boraks*
- *Çeyrek fincan rendelenmiş limon, portakal veya greyfurt kabuğu*

Yapılışı

Malzemelerin tümünü tercihen üzerinde delikli bir kapağı olan plastik bir kutuya koyun. İyice çalkalayın. Bu karışımdan az bir miktar lavaboya serpin ve nemli bir süngerle ovun. Temiz suyla durulayın.

PRATİK BİLGİ

- Limonu musluk bataryalarını temizlemede kullanabilirsiniz. Suların kireçlerinden dolayı leke olan musluk bataryalarını limon sıkarak temizlediğinizde pırıl pırıl olduklarını göreceksiniz.
- Kireç lekelerini çıkarmak için bir bezi limon suyu ile ıslatıp kireç lekesinin üzerinde 30 dk süre ile bırakınız, lekeler çıkacaktır.

Duşakabin ve Küvet Temizliği

Duş ve küvetlerinizi haftada iki defa temizlemelisiniz. Küvetler ve duşakabinler banyo temizliğinin en önemli unsurlarından biridir. Küvetinizi temizlemeye başlamadan önce sıcak suyla küvetinizi yıkayın. Sıcak su kirlerin kabarmasını ve daha kolay temizlemenizi sağlayacaktır.

Pratik Duşakabin Temizleyici

Malzemeler

- *1 tatlı kaşığı çamaşır sodası*
- *1 tatlı kaşığı boraks*
- *1 yemek kaşığı Arap sabunu*
- *1 çay bardağı doğal sirke*
- *Yarım litre kaynamış su*

Yapılışı

Bir püskürtme şişesine bütün malzemeyi koyup iyice çalkalayın. Hazırlamış olduğunuz bu temizleyiciyi duş çevresindeki duvarlar ve duşakabinlere sıkın. Sirkeli su ile durulayıp, pamuklu bezle silin.

Pratik Küvet Temizleyicisi

Malzemeler

1,5 çay bardağı sirke
Yarım litre su
1 tatlı kaşığı boraks
2 tatlı kaşığı karbonat

Yapılışı

Fısfıs şişemizin içerisine öncelikle sirkemizi koyuyoruz. Bunun üzerini suyla tamamlıyoruz. Alt yapı olarak sirkeli su elde etmiş oluyoruz. Bir tatlı kaşığı boraks ilave ediyoruz. 2 tatlı kaşığı karbonat atıyoruz. Bütün malzemeyi iyice çalkalıyoruz. Her kullanımda bu çalkalama işlemini yapmalıyız.

Banyo temizliğinde özellikle küvetler parlak ve kaygan yüzeyler olduğu için mikropları çok tutmazlar ancak genelde şampuan ve sabun atıkları kalır. Sirkenin en büyük özelliği şampuan ve sabun artıklarını çözebilmesidir. Banyo küvetimize hazırlamış olduğumuz solüsyonu sıkıyoruz ve ovarak temizliyoruz. Temizlikte biraz da bilek gücü lazım bunu unutmayalım.

Lavantalı Ovma Tozu

Malzemeler

- *¾ fincan karbonat*
- *1 çay kaşığı sıvı doğal sabun*
- *Çeyrek fincan yemek tuzu*
- *5 damla lavanta yağı*

Yapılışı

Tüm malzemeyi bir kap yardımıyla karıştırın. Üzerine yumuşak bir macun kıvamına gelecek

kadar su ekleyin. Malzemeyi karıştırın. Bu karışımı küvetinize nemli bir sünger yardımıyla sürüp temizleninceye kadar ovun. Daha sonra suyla durulayın.

PRATİK BİLGİ

- Banyo ve duşakabin camlarını karbonat ile silip durulayın. Aradaki farkı görünce çok şaşıracaksınız.
- Plastik duş perdelerini eldivenle, ılık suda 2 kahve fincanı boraksla yıkayın. Asarak güneşte kurutun.
- 1 Fincan karbonat ve önceden ısıttığınız sıcak sirkeyi lavabo ve küvet giderlerini açmak için kullanabilirsiniz.

Banyo Yüzeyleri

Çam Esanslı Temizleyici

Malzemeler

- *2 fincan su*
- *2 çay kaşığı boraks*
- *8 damla çam esans yağı*
- *4 damla sedir esans yağı*

Yapılışı

Bu malzemelerin hepsini temiz bir sprey şişesinde karıştırın. Her kullanımdan önce çalkalayın. Banyo yüzeylerine püskürtün ve nemli bir bezle silerek temizleyin.

Pratik Yüzey Temizleyici

Malzemeler

- *4 litre sıcak su*
- *1 yemek kaşığı karbonat*
- *1 tatlı kaşığı boraks*
- *2 tatlı kaşığı çamaşır sodası*
- *Yarım bardak sirke*
- *Biraz Arap sabunu*

Yapılışı

4 litre sıcak suya diğer bütün malzemeleri katın. İyice karıştırıp yerlere fırça yardımıyla uygulayın. Temiz suyla ıslatılmış yumuşak bir bezle durulayın. Bu karışım, tuvalet çevresini de kokudan arındırıp dezenfekte ederek temizler. Artanını tuvalete boşaltıp birkaç dakika bekletebilir ve fırçalayıp rezervuarı çekebilirsiniz.

Banyo Fayanslarının Temizliği

Banyo fayanslarının arasındaki macunlar da bakteriler için gözde yerleşim mekânıdır. Haftada bir defa banyo fayanslarınızı düzenli olarak temizlemelisiniz. Aksi takdirde her banyo yapışınızdan sonra oluşan klor buharları fayans arasındaki macunlara nüfus ederek orada bakterilerin üremesine neden olur. Bu da banyonuz ve sizin için çok ciddi tehdittir. Aşağıdaki tarifle güvenli bir temizlik

sağlayabilirsiniz.

Pratik Fayans Temizleyicisi

Malzemeler

- *1 çay bardağı kabartma tozu*
- *1 fincan limon suyu*
- *Sirke*
- *Tuz*

Yapılışı

Öncelikle fayansları sirkeyle temizleyin. Daha sonra kabartma tozu, limon suyu ve göz kararı tuzu macun kıvamına gelecek şekilde karıştırın. Bu karışımı, sadece banyo temizliği için kullandığınız diş fırçası yardımıyla fayans aralarına ovarak uygulayabilirsiniz. İşiniz bittiğinde diş fırçasını sirkeli suyla temizleyiniz.

PRATİK BİLGİLER

- Banyo temizliği için; 1 bardak karbonat ve 2 kaşık boraksı karıştırıp bir serpme kavanozuna koyun. Bu karışım banyodaki her şeyi temizlemek için kullanılabilir. Temizlediğiniz yeri su ile durulayıp yumuşak bir bezle kurulayın.
- Banyo fayanslarınızda leke ya da sabun izi varsa; para vererek aldığınız, kanserojen ve sağlıksız kimyasal ilaçlara gerek kalmadan sirke bunların hakkından gelecektir. 2 bardak

sirkeyi 5 dakika kaynatıp banyonuzu bununla ıslatıp yarım saat bekleyin. Şimdi durulayın. Bakalım leke meke kalacak mı?

- Banyo paspaslarının ferah kokması için yarım fincan karbonata 10 damla lavanta yağı damlatın. Karıştırdıktan sonra banyo paspasınızın üstüne serpin, 15 dakika bekleyip elektrikli süpürge yardımıyla süpürün.
- Banyonuzu pırıl pırıl yapmak için 15 günde bir banyonuzu sıcak sirke ile yıkayın. Sirkeyi kaynatıp banyonuzu kaynamış sirke ile silin. Daha sonra su ile güzelce durulayın.

Tuvalet Temizliği

Tuvalet temizliği hijyen için son derece önemlidir. Bu nedenle özellikle kalabalık ailelerde tuvaletlerin sık sık temizlenmesi gerekir. Tuvalet temizliğine başlamadan önce banyonuzun camını açın ve temiz hava girmesini sağlayın.

Pratik Tuvalet Temizleyicisi

Malzemeler

- *Yarım bardak karbonat*
- *Yarım bardak sirke*
- *1 kova kaynar su*

Yapılışı

Karbonat ile sirkeyi tuvalete dökün. Fokurdama yaratan bu kimyasal reaksiyon sonunda tuvaletiniz kokulardan arınmış ve temizlenmiş olacaktır. Yine fırçaladıktan sonra üzerine bir kova kaynar su döküp sifonu çekin.

Tuvalet Yüzey Temizleyicisi

Malzemeler

- *2 yemek kaşığı boraks*
- *1 fincan sirke*
- *500 ml. sıcak su*

Yapılışı

Hazırladığınız karışımı, tuvalet çevresi ve diğer yüzeylerdeki mikropları öldürmek için püskürterek kullanabilirsiniz.

Klozetler İçin Anti-Bakteriyel Sprey Temizleyici

Malzemeler

- *1 su bardağı su*
- *Çeyrek su bardağı doğal sabun rendesi (Arap sabunu da olabilir)*
- *Çeyrek su bardağı çamaşır sodası*
- *Çeyrek su bardağı boraks*
- *10 damla çay ağacı yağı*
- *10 damla lavanta yağı*

Yapılışı

Tüm malzemeyi püskürtme şişesine koyun ve iyice çalkalayın. Klozetin oturma kısmının çevresine ve altına hazırladığınız malzemeyi sıkın ve nemli bir bez veya sünger yardımıyla silin.

Klozetler İçin Leke Çıkarıcı Temizleyici

Not:

Çamaşır yıkamada sirke çok etkili bir temizleyicidir. Hem su yun sertliğini alır hem de giysilerinizdeki bakterileri yok eder.

Malzemeler

- *Yarım çay bardağı sirke*
- *Yarım çay bardağı çamaşır sodası*
- *Yarım çay bardağı boraks*
- *1 yemek kaşığı limon tuzu*
- *10 damla lavanta yağı*
- *5 damla limon yağı*

Yapılışı

Tüm malzemeyi karıştırın. Tamamını klozete dökün ve 1 gece bekletin. Ertesi sabah sifonu çektiğinizde lekelerin yok olduğunu göreceksiniz.

Pratik klozet İçi Temizleyicisi

Malzemeler;

- *Çeyrek fincan sirke*
- *Yarım fincan karbonat*
- *10 damla çay ağacı veya lavanta yağı*

Yapılışı

Tüm malzemeyi karıştırıp klozetinizin iç bölmesine dökün. Tuvalet fırçası yardımıyla fırçalayın. Sifonu çekerek durulayın.

PRATİK BİLGİLER

- Tuvaletteki kötü kokular için çöp kutunuza bir miktar boraks ekleyin. Boraks, bakteri ve küflenmeyi önlediğinden kötü koku oluşmasını önler.
- Tuvaletinizin ferah kokmasını istiyorsanız; tuvalet kâğıdının ortasındaki karton silindir kısmına hoşlandığınız bir esans yağından birkaç damla damlatın. Tuvalet kâğıdını her

kullanışınızda ferah kokuyu yeniden hissedeceksiniz.

- Klozetlerinizi temizlemek için sifon haznesine ayda bir kez 1 su bardağı karbonat atın. Bir gece sifonu çekmeyin. Ertesi sabah birkaç defa sifonu çekin. Böylelikle hem sifon hazneniz hem de klozetiniz temizlenir.

Kullanmış olduğunuz çamaşır deterjanları size çok ciddi zararlar vermektedir. O deterjanlar yalnızca çamaşırı temizlemeye odaklıdır. Sizin sağlığınız onun umurunda değildir. Çamaşırları bu deterjanlarla yıkadığınızda çamaşırlarınızı temizler ancak zararlı mikroorganizmaları çamaşırınıza hapsetmektedir. Yani çamaşırlarınızdaki leke çıkıyor ancak bu çamaşırlar teninize değdiğinde sağlığınızın olumsuz etkilendiğini unutmayın.

Organik temizliğe geçtiğinizde çamaşırlarınızın sarardığını görebilirsiniz. İşte bu durum aslında çamaşırlarınızda kalan kimyasal deterjan kalıntıları yüzündendir. Bu yüzden organik temizliğe geçmeden önce öncelikle çamaşır sodasını kullanın. Çamaşır makinenizin deterjan gözüne çamaşır sodası koyun. Bu işlemden sonra o çamaşırlarda organik temizleme yöntemi uygulamalısınız. Bu uygulama renklilerde de beyazlarda da uygulanabilir.

Çamaşır sodası öncelikle suyu yumuşatır, daha iyi köpürmeyi sağlar.

Çamaşırlarınızı sabun tozuyla da yıkayabilirsiniz. Deterjan gözüne sabun tozu, yumuşatıcı gözüne beyaz sirke kullandığınızda organik bir temizlik yapmış olursunuz. Beyaz sirke temizliğin baş aktörüdür.

ÇAMAŞIR ve KIYAFET TEMİZLİĞİ

Çamaşır Yıkamanın İpuçları

Öncelikle çamaşırlarınızı renklerine göre tasnif edin. Beyazlar, pastel renkler ve koyu renkler ayrı ayrı yıkanmalıdır.

Havlular, çarşaflar ve yatak koruyucuları ayrı yıkanmalıdır.

Kalın kumaşları, nazik bir şekilde yıkanması gereken narin çamaşırlardan ayırın.

Cepli kıyafetlerinizi makineye atarken ceplerini boşaltmayı unutmayın.

Ağır lekelere ön yıkama işlemi yapın.

İnatçı lekeleri en az 30 dakika sıcak suya yatırın.

Açık renk kirli kıyafetler, havlular, beyaz çamaşırlarınızı sıcak suyla yıkayın. Ancak pamuklu veya yün kıyafetlerinizi asla sıcak su ile yıkamayın. Pamuklu kumaşlar için soğuk su kullanın. Yünlüleri elde yıkayın ya da makinenizin özel yün yıkama programını kullanın.

Çamaşır Yıkamada Kullanılabilecek Esans

Yağları ve Faydaları

Limon: Çamaşırların beyazlamasına yardım eder.

Portakal: Lekelerin giderilmesine yardım eder ve çamaşırları beyazlatır.

Nane: Nanenin çamaşıra verdiği koku soğuk algınlığı ve sinüs problemlerinin giderilmesine yardım eder.

Lavanta: Rahatlatır.

Papatya: Sakinleştirir.

Biberiye: Sakinleştirir. (Yün, ipek veya saten için uygun değildir.)

Çay ağacı: Anti bakteriyeldir.

Okaliptüs: Soğuk algınlığı ve sinüs problemleri için mükemmeldir.

Sedir: Temiz ve ağaçsı bir koku verir.

Doğal Çamaşır Deterjanları

Pratik Toz Çamaşır Deterjanı

Malzemeler

- *1 çorba kaşığı boraks*
- *1 çorba kaşığı çamaşır sodası*
- *Yarım çorba kaşığı karbonat*

Yapılışı

Malzemeleri deterjan gözüne koyun ve makinenizi çalıştırın. Bu karışıma dilerseniz 1 ölçü doğal

zeytinyağı sabunu rendesi de ekleyebilirsiniz. Renkliler için kullanırken doğal zeytinyağı sabunu rendesini 2 ölçü olarak arttırın; boraks ve çamaşır sodası miktarını da yarım ölçü olarak azaltın. (Örnek: 2 çay bardağı doğal sabun rendesi, yarım çay bardağı çamaşır sodası ve boraks, çeyrek çay bardağı karbonat)

Doğal Likit Çamaşır Deterjanı

Malzemeler

- *1 litre su*
- *1 kalıp zeytinyağlı sabun rendesi*
- *(1 su bardağı Arap sabunu da olabilir.)*
- *Yarım su bardağı boraks*
- *1 su bardağı çamaşır sodası*

Yapılışı

1 litre suyu tencereye koyup ocakta kaynatın. Kaynayan suya rendenizin ince kısmıyla rendelediğiniz sabunu ekleyin ve karıştırmaya başlayın. Sabun iyice eridikten sonra içerisine bir su bardağı çamaşır sodası ve yarım su bardağı boraks ekleyip iyice karıştırın. Likit sabununuz kullanıma hazır. Deterjan kabına aldığınız deterjanınızın kıvamı biraz koyulaşabilir. Bunu engellemek için bir miktar su ekleyebilirsiniz.

Elde Yıkamada Suyun Sertliği İçin Formül

Malzemeler

- *1 fincan doğal sabun rendesi*
- *1 fincan çamaşır sodası*
- *Yarım fincan boraks*

- *2 fincan elma sirkesi*
- *10 damla istediğiniz esans yağı*

Yapılışı

Sabun rendesi, çamaşır sodası ve boraksı sağlam bir plastik kutuda karıştırın. Başka bir kapta sirke ve esans yağını karıştırın. Yıkama için sabun karışımından yarım fincan kullanın; durulama sırasında sirkeli karışımdan yarım fincan kullanın.

Ter Lekelerini Gidermek İçin Pratik Deterjan

Malzemeler

- *1 yemek kaşığı karbonat*
- *Çeyrek fincan elma sirkesi*
- *5 damla limon veya okaliptüs esans yağı*

Yapılışı

Tüm malzemeyi karıştırın. Lekelerin üzerine bu karışımdan koyarak yumuşak bir bezle veya bir diş fırçası ile ovun. Ovma işlemi bitince yıkayın.

Terli Çamaşırlar İçin Suda Bekletme Formülü

Malzemeler

- *1 fincan beyaz sirke*
- *Çeyrek fincan limon suyu*
- *6 damla çay ağacı esans yağı*

Yapılışı

Sirkeyi, limon suyunu ve esans yağını karıştırın ve ılık su dolu bir leğendeki çamaşırlara dökün. İyice ıslanması için bir saat bekleyin. Daha sonra çamaşırlarınızı makinede yıkayabilirsiniz.

Doğal Çamaşır Yumuşatıcıları

Sirke doğal temizlikte tercih edilen bir yumuşatıcıdır. Zararsız bir madde olmasının yanında aynı zamanda durulama esnasında sabun kalıntılarını da temizler.

Limonlu Yumuşatıcı

Malzemeler

- *6 fincan beyaz sirke*
- *1 fincan karbonat*
- *1 fincan su*
- *15 damla limon yağı*

Yapılışı

Malzemeleri plastik bir kapta karıştırın. Makinenizin yumuşatıcı gözüne hazırlamış olduğunuz yumuşatıcıdan 1 fincan ekleyin. Bu tarif çamaşırlarınızın hem güzel kokmasını hem de yumuşacık olmasını sağlayacaktır.

Lavanta Esanslı Yumuşatıcı

Malzemeler;

- *4 litre beyaz sirke*
- *20 damla lavanta yağı*

Yapılışı

Plastik bir kaba sirkeyi koyun; üzerine lavanta yağını ekleyin. Kullanmadan önce iyice çalkalayın. Makinenizin yumuşatıcı gözüne bir fincan koyarak kullanabilirsiniz.

PRATİK BİLGİLER

- Renkli kıyafetlerinizi ilk yıkayacağınız zaman sirkeli suya 4-5 saat yatırın. Sonra çıkartıp asın, kurusun. Daha sonra yıkayın. Sirke, boyayı kendisine hapsedecektir. Bu işlem kıyafetlerinizin rengini eskiyinceye kadar muhafaza edecektir.
- Kemer, bir insanın üzerinde olabilecek en kirli şeydir. Çünkü tuvaletten çıkarken ellerimizi yıkamadan temas ettiğimiz, kullandığımız aksesuardır. Bu yüzden kemer tokasının ve kemerin zaman zaman sirkeli, karbonatlı su ile temizlenmesi gerekir.
- Elde çamaşır yıkarken Arap sabunu, doğal zeytinyağlı sabun ya da doğal sabun rendesi

kullanabilirsiniz. Lekeli çamaşırlar için boraks, limon suyu, hidrojen peroksit veya sirke eklediğiniz suya yatırdıktan sonra yıkayın.

- Eğer kıyafetinize meyve suyu döküldüyse hemen tuz serpin, ilk yıkamada çıkacaktır.
- Sertleşen havlularınızı yumuşatmak istiyorsanız; kuruduktan sonra tüylerinin ters yönünde sert bir fırça yardımıyla fırçalayın.

- Çok yıkamaktan kıyafetlerinizdeki iliklerin yıpranmasını önlemek için, kıyafetlerinizin düğmelerini ilikleyip öyle yıkayın.
- Fırfırlı ve ütülenmesi zor olan perdelerinizin yıkandıktan sonra ütülemeden düzgün durmasını istiyorsanız son durulama suyuna bir çay bardağı tuz katın.
- Ütüde sararan elbiseleri hemen oksijenli su ile silerseniz sararan yerlerin kaybolduğunu görürsünüz.
- Renkli gömlekler yıkanmadan önce 1-2 saat sirkeli suda bırakılırsa renkleri daha canlı olur.
- Beyaz yünlü kıyafetler çok çabuk sararır. Bunu önlemek için bir kova suya 2 limon sıkıp yünlülerinizi bu suda 1 gün bekletin.
- Kıyafetlerinizdeki çay ve kahve lekelerini karbonatla silerek çıkartabilirsiniz.
- Beyaz kumaştan mürekkep lekesini çıkarmak için lekenin üzerine bol şeker serpin ve limon suyu ile iyice ıslatın. 3 saat beklettikten sonra sıcak sabunlu su ile yıkayın.
- Ütünüzün altı kirlendiyse ve ütünüzün altı yapışıyorsa bir parça pamuğu sirkeye batırın ve yavaşça ovun. Kirden eser kalmayacaktır.

- Sararmış perde ve danteller için bir kova suyun içine bir miktar kabartma tozu atıp sararan perde ve dantellerinizi o suya batırıp iki üç saat bekletin.
- Gömlek yakalarındaki kirleri gidermek için gömleği yıkamaya atmadan önce yaka kısmına

sabun sürüp 15 dakika bekletin, sonra makineye atın.

- Eğer kıyafetlerinizi kuru temizlemeye vermişseniz kullanmadan önce en az 1 gün balkonda havalandırın.

Demo version limitation, this page not show up.

Demo version limitation, this page not show up.

Demo version limitation, this page not show up.

Demo version limitation, this page not show up.

EVDEKİ HAŞERELER

Evlerimize bazen davetsiz gelen bazı misafirler olur. Bunlar pek de hoşlanmadığımız börtü böceklerdir. Böceklerden şikâyet eder, korkar ve evlerimizde istemeyiz. Ama davranış biçimi olarak da bunun tam aksine davranırız. Aslında böcekleri o kadar güzel davet ediyoruz ve o kadar güzel ağırlıyoruz ki, böcekler de bizi kıramıyorlar, evlerimize geliyorlar. Aslında sistemi bilirsek, onları istemediğimizi belli ettiğimizde hiçbir böcek evimize gelmeyecektir.

Böceklerle mücadelede böcekleri birazcık tanımamızda fayda var. Yani neden bizim evlerimize geliyorlar? Neden apartmanın 10. katında olmamız bir şeyi değiştirmiyor. Bir yolunu bulup geliyorlar. Adeta arsız misafir gibi kapıdan kovuyoruz bacadan giriyorlar.

Onlara fırsat verdiğimiz müddetçe aslında farkında olmadan onları çağırıyoruz. Yaşam koşullarını onlara lüks bir şekilde sunuyoruz. Çünkü ihtiyaçları olan gıdayı evimizde açıkça bırakabiliyoruz. Ekmek kırıntıları, akşamdan kalan yemek atıkları ya da yerlere dökülmüş bir takım kırıntılar onlar için büyük bir ziyafet yerine geçiyor. Evin her köşesinin tozları alınmazsa, evdeki çatlak olan yerler tamir edilmezse girip barınacakları ve hatta üreyebilecekleri mekânlar buluyorlar. Suya olan ihtiyaçlarını ise damlatan musluklar, bir takım ıslak zeminler karşılıyor. Ekmek elden su gölden diye gelip yerleşiyorlar. Bu istemediğimiz misafirleri tanırsak ve onların yaşam koşullarını bilirsek ona göre davrandığımızda onlar da o mesajı alacaklardır. Bir evde ekmek kırıntıları dökülmemişse, mutfakta onların bulacağı açıkta gıdalar, nemli bölgeler yoksa onların barınacakları alan da yok demektir. Bu nedenle böcekleri evlerimizde istemiyorsak öncelikle bu sebepleri ortadan kaldırmalıyız.

Haşere İlaçları

Böcekler aslında doğal yaşamın ayrılmaz parçalarıdır. Hiçbir şey sebepsiz yaratılmıyor. Küçücük böcekler ya da sivrisinekler için çok ağır zehirlerle evin içerisinde böcek avına çıkmaya gerek yok. Küçücük yaratıklara tankla ateş etmenin insani bir tarafını göremiyorum. Oysa böcekleri tanıdıktan sonra aklınızı kullanmanız yeterli. İnsanı bile öldürecek derecedeki zirai mücadele ilaçlarını evin içine sokar, onlarla böcek ilaçlama mücadelesi yapıyorum derseniz; aslında onlarla kendi evinizi öldürüyorsunuz demektir.

Zirai mücadele ilaçları; bitkilerde, tarlalarda, meyve ağaçlarında kullanılan ilaçlarda ileri derecede toksik vardır ve çok zehirlidir. Evin içerisine sokulamaz. Eğer böyle bir tavsiye alırsanız asla dikkate almayın. Evin içerisine zirai bir ilacı tavsiye eden bir insan ya cahildir ya da canidir.

Bahçe katlarında olan evler toprağa yakın olduğu için daha fazla nemli olur. Bahçeye yakın oldukları için böcekler daha kolay girebilirler. Ama kapı açık olsa bile onların önüne hoşlanmadıkları bariyerler koyabiliriz. Onları iyi ağırlamamak adına onlara yapacağımız yemekler vardır. Bu yemeklerle eve girişlerini engelleyebiliriz.

Örneğin; böcekler ve sinekler sarımsak sevmez; yazın bazı insanları sivrisinekler çok ısırır; bazılarını ise ısırmaz. Özellikle amazon ormanlarına giden insanlar oraya gitmeden bir hafta önce sarımsak yutmaya başlarlar. Tenlerine o sarımsağın kokusu sirayet ettikten sonra onlara yılan, börtü böcek ya da kene kesinlikle yaklaşmaz. Hatta sarımsağı cebinizde bile taşısanız sizi korur. Yuttuğunuz zaman da teninizde belli belirsiz bir koku olur. Biz çoğu zaman algılamayız ama böcekler bunu bilir ve sizden uzak dururlar. Bünyenize aldığınızda hem antibiyotik özelliğiyle sizi korur hem de böceklere karşı koruyuculuk sağlar.

Karıncalar

Karıncalar salatalık kabuğunu hiç sevmezler. Karıncaların geldiği yere salatalık kabuğunu ince ince soyup koyarsanız oradan bir daha çıkmadıklarını göreceksiniz. Adeta bu onlar için dikenli tel görevini görecektir. Arkalarını döner giderler, yanına dahi yaklaşmazlar.

Aynı şekilde tebeşirden de hiç hoşlanmazlar. Gelmemesini istediğiniz yeri sıradan bir okul tebeşiriyle çizseniz o kireç onların ayaklarını yakacağı için çizgiyi kesinlikle aşmadıklarını

göreceksiniz. Tebeşirle çizilen çizgiyi sınır kabul ederler ve geçmezler.

Çok mecbur kalmadığınız müddetçe uygulamamanız gereken bir diğer yöntem de karıncaların çıktığı yere bebe pudrası dökmektir. Pudra nefes almalarını engeller ve onları toplu şekilde öldürür. Ama biz öldürücü etkilerdense uzaklaştırıcı etkileri kullanmayı tercih etmeliyiz.

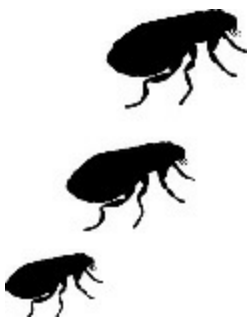
Hamam Böceği

Hamam böcekleri çok dayanıklı ve akıllı varlıklardır. Hatta o kadar akıllılar ki; koca antenleri ile ev sahibi ile eve dışarıdan gelen misafirleri bile ayırt edebilirler. Genellikle geceleri herkes uyuduğunda ortaya çıkarlar. Hemen herkesin evinde bu canlılardan vardır. Onları görmemiş olmanız onların yok olduğu anlamına gelmez. Onlar uyumanızı bekler. Gece herkes yatınca hadi bakalım yemek saati deyip çoluğu çocuğu alıp mutfakta beslenirler. 2 ay açlığa, 10 gün de susuzluğa dayanabilirler. Kafaları koptuktan sonra bile 10 gün yaşarlar. Başı koptuğu için değil, su içemedikleri için ölürler.

Defne yaprağı, okaliptüs, sarımsak, nane yaprağı, karbonat, sirke ve limonu hiç sevmezler. Bunlardan bir ya da birkaçını böceklerin çıktığı yerlere koyduğunuzda oraya asla bir daha gelmezler. Dolayısıyla onların yaşam koşullarını, neyi sevip sevmediğini bilirsek onların evimize gelmelerine engel olabiliriz.

Aslında onları evlerimize biz davet ediyoruz. Kabı kaçağı mutfakta açık bırakmazsak onlar da yiyecek bir şey bulmayacak. Onların yaşam koşullarını bilirsek çok barışçı bir şekilde onlara karşı koyabiliriz. Apartman koşullarında bunu tek başına çözmemiz çoğu zaman işimizi görmeyecektir. Eğer komşumuz da, diğer kat malikleri ve apartman yöneticisi de apartman boşluğunda tedbirlerini almazsa bizim çabamız sonuçsuz kalabilir. Bu yüzden apartmanda yaşıyorsak bu konuda birlik sağlayarak bu sorunu aşabiliriz.

Hamam Böcekleri İçin Kaçırıcı Yem;



Malzemeler;

- *1 adet haşlanmış patates*
- *1 adet haşlanmış yumurta sarısı*
- *1 tatlı kaşığı boraks*

Not:

Boraks onların ölmesini veya ortamdan uzaklaşmalarını sağlayacaktır. Onlarla mücadele etmediğinizde ise bir çift böcek 1 yılda 200 bin adede ulaşır. Yaptığınız mamanın başka hiçbir canlıya zararı yoktur. Boraks toksik (zehirli) bir madde değildir.

Yapılışı

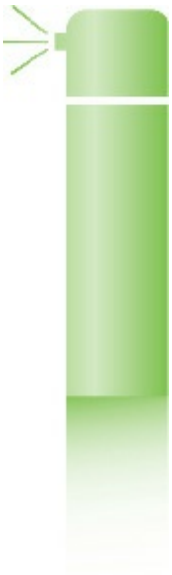
Haşlanmış patates ve yumurta sarısını karıştırın. Bu karışımın içerisine boraks koyun. Nohut tanesi kadar yuvarlayıp böceklerin gelebileceği yerlere koyun. Yediklerinde bu yem onların sindirim sistemini bloke edecektir ve böylelikle bizim hayatımızdan sonsuza kadar çıkacaklardır.

Fareler

Gerek böcekler gerekse fareler çok fazla ve hızla üreyebilen varlıklardır. Bu yüzden erken müdahale etmek çok önemlidir. Yapıştırıcılar iyi bir tuzaktır. Ancak evinizde fare oluyorsa onun girebileceği büyüklükte bir delik ve yaşama alanı var demektir. Yani bir sefere mahsus o fareyi evinizden göndermek işe yaramayacaktır. Evinizi kontrol edin. Farenin girip çıkabileceği mekânları tespit edin. Bunlara kültürel önlem deriz. Bu önlemleri almadan hemen ilaçlamak hiçbir şey ifade

etmez. Çünkü yeniden evinize gireceklerdir. Onların geldikleri delikleri tıkamak, yaşam alanlarını ortadan kaldırmanız gerekir.

Fareler için yem



Malzemeler

- *1 fincan un*
- *1 fincan alçı*
- *Su*

Yapılışı

Bir kaba eşit miktarda un ve alçıyı koyup karıştırın. Un severek geldiği bir gıdadır. Ama içine alçı karıştığından onun haberi olmayacak. Birazcık suyla hamur kıvamına getirin. Bunları misket gibi küçük toplar yapın. Onların gelebileceği yerlere bu yemlerden koyun. Yyanına da bir kap su koyun. Bu yem onların sindirim sistemini bloke edecek ve bizim hayatımızdan sonsuza kadar çıkacaklardır. Farelerin metabolizması çok güçlüdür. Sürekli verilen zehirlere bağışıklık geliştirip ölmeyebilirken bu karışım hem doğaldır hem de kesin çözümdür.

Sinek, Sivrisinek ve Diğer Uçan Canlılar

Sivrisinekler çok dikkate almamız gereken bir canlıdır. Dünyada sivrisineklerin bulaştırdığı hastalıklardan ölen insanların sayısı; bugüne kadar savaşlarda ölenlerden daha çoktur. Her haşeratta olduğu gibi sivrisineklerde de önce kültürel önlemler almalıyız. Yani girişlerini önlemeliyiz. Evimize bir şekilde kapıdan, pencereden uçup geliyorlar. Yazın kapılar, pencereler açık olduğunda onları da davet ediyoruz. Unutmayın onları çekecek çok şey var; başta biz yani kanımız var. Çünkü onlar bizim kanımızı emecekler. Hal böyle olunca en basit tedbir hemen akla gelen pencere ve kapılara sineklik yaptırmaktır. Tabii bunların yanı sıra açıkta şekerli gıdaların, yemek artıklarının bırakılmaması, evin temiz tutulması elzem. Bu önlemler alındıktan sonra yine sinek geliyorsa o zaman mücadeleye başlamak lazım.

Piyasada satılan prize takılabilen tablet ya da likitlerin içerisinde bulunan kimyasallar sivrisinekleri kovar ancak evin havasının kalitesini de bozar. Oysaki sivrisinekler okaliptüs, nane, çam ve limon yağından hiç hazzetmezler.

Pratik Doğal Sinek Kovucu Tablet

Malzemeler

- *Sinek kovucu tablet seti*
- *Limon veya nane yağı*

Yapılışı

Piyasada satılan prize takılabilen tabletlerin rengi mavidir. Bittiğinde beyaza dönüşecektir. Bu biten tabletlerin üzerine nane, okaliptüs, çam veya limon yağlarından damlatırsak hemen emecektir, fişe taktığımızda limon ya da nane kokusunu evimize verecektir. Hem sivrisinekler gelmeyecek hem de evimizin havası temiz olacaktır.

Doğal Sinek Kovucu Likit

Malzemeler

- *Sinek Kovucu prize takılabilen likit*
- *Nane, okaliptüs, çam veya limon yağı*

Yapılışı

Likidin içerisindeki ilacı boşaltıp iyice yıkayarak doğal ilaç hazırlayabilirsiniz. Likidin içerisini boşaltıp temizledikten sonra içerisine bu bitkisel yağlardan koyarak doğal sivrisinek ilacı yapmış olursunuz. Bunu kullandığınızda oda spreyi kullanmanıza da gerek kalmaz. Çünkü eviniz zaten mis gibi kokacaktır.

Bitkilere Konan Böcekler Ve Bitkilerdeki Mantarlar İçin Pratik Çözüm

Malzemeler

- *500 ml. su*
- *1 tatlı kaşığı Arap sabunu*

Yapılışı

1 fısfıs şişesinin içerisine 1 tatlı kaşığı Arap sabunu koyun. İyice çalkalayarak köpürtün ve çiçeğinizin üzerine dökün.

Bitkilerdeki Böcekleri Kovucu Sprey

Malzemeler

- *2 diş sarımsak*
- *1 yemek kaşığı sıvı yağ*
- *Acı biber*
- *1 litre su*

Yapılışı

Bir iki diş sarımsağı alıyoruz. Çok küçük bir şekilde doğruyoruz. 1 litre suya sarımsakları atıyoruz. Sarımsaklı suyun bitkiye yapışmasını sağlamak için 1 yemek kaşığı sıvı yağ koyuyoruz. Böcekler bir de acı biberi hiç sevmiyorlar. Bu karışıma acı biberi eklersek hem acısıyla böceklere kovucu etki yapacak hem de yapıştırıcı ve yayıcı bir görev sağlayacaktır. 1 gece beklettikten sonra süzüp fısfısla bitkiye sıktığımızda bütün böcekler gidecektir. Bu suyu hem toprağına hem de yapraklarına sıkabiliriz.

Genel Böcek İlacı Tarifi

Malzemeler

- *1 kaşık pekmez*
- *Yarım su bardağı su*
- *Hamur mayası*

Yapılışı

Pet şişeyi ortasından kesin. Bir kaşık pekmez koyup üzerine su ekleyin. Daha sonra hamur mayasını katıp iyice karıştırın. Kestiğiniz pet şişenin kapak kısmını ters çevirip alt kısmının üstüne koyun. Böylelikle pet şişenin içine giren böcek şişenin içerisinde kalır.

Pratik Bilgiler

- Domates bitkisinin yaprakları aynı zamanda böcekler için kaçırıcı ilaçtır. Domates yaprağını bir miktar kesip suyun içine koyduğunuzda böcek kaçırıcı ilaç olur.
- Kıyafet güveleri için dolabınızın içerisine lavanta keseleri koyunuz.
- Sarımsağı mercimek, pirinç gibi kuru gıdaların içine kabuğu soyulmadan attığınızda kuru gıdaların bozulmasına neden olan bakterileri öldürür.
- Çocuklar dışarı çıktığı zaman anneler çocukların cebine bir diş sarımsak koyarsa çocuklara mikrop bulaşamıyor. Sarımsağa mikroplar gelmediği gibi böcekler de gelmiyor.
- Sarımsakların bitkilerdeki böcekleri kaçırıcı etkisi vardır.
- Vücuda sürülen sinek ve böcek kovucu spreyler yerine nane yağı ya da okaliptüs yağı sürebilirsiniz.
- Oda içerisine bir tas suya biraz nane yağı, okaliptüs ya da limon yağı damlatırsanız bütün gece o odaya böcek veya sinek gelmeyecektir.
- Odanın içerisinde defne yaprağı yakabiliriz. Onun yaratmış olduğu koku sinek ve böceklerin gelmesine engel olacaktır.
- Sarımsak yemiş ya da yanına koymuş birine sinekler yaklaşmıyor.
- Üstüne karanfil koyulmuş limon ya da portakal, böceklerin hatta güvenin gelmesini önler.
- Arı ve sivrisinek sokmalarına karşı kesme şekeri hafifçe ıslatıp sokulan kısmın üzerine hafifçe bastırın. Zehri alır ve şişmeyi önler.
- Arı sokmalarına karşı en etkili yöntemlerden biri de tuzdur. Arının soktuğu yeri hemen ıslatıp üstüne tuz dökün. Tuz acıyı hafifletecek ve şişmesini önleyecektir.

BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ? - ALÜMİNYUM FOLYO

Evinizin ısısını koruyun.

Soğuk kış günlerinde faturalarınızı artırmadan evinizin daha sıcak olmasını istemez misiniz? Bunu evinizde bulunan alüminyum folyoyla çok basit bir şekilde sağlamanız mümkün.

Gerekli malzemeler

- *Büyük boy karton*
- *Kalın tip alüminyum folyo*
- *Bant*

Yapılışı

Karton parçasına alüminyum folyonun parlak yüzeyi dışarı gelecek şekilde bantlayın ve evinizdeki kalorifer ya da sobanın arkasına folyolu kısmı bakacak şekilde yerleştirin. Böylece kalorifer ya da sobadan gelen sıcaklık duvar tarafından emilmek yerine, odaya yansıyacaktır.

Ütü yapmayı kolaylaştırın.

Ütü yapmayı kolaylaştırmak ve ütü yaptığınız süreyi kısaltmak istiyorsanız; ütü masasının kılıfının altına alüminyum folyo serin. Alüminyum folyo sıcaklığı geri yansıtacağı için ütü yapmanız daha kolay ve hızlı olacaktır.

Huni yapın.

Kalın tip alüminyum folyoyu istediğiniz boyutta huni şekline getirebilirsiniz. Böylelikle sıvı ve toz maddelerinizi küçük şişelere bile dökmeden boşaltabilirsiniz.

Kapı kollarındaki boya lekelerine dur deyin.

Evinizi boya yaparken kapı kollarını alüminyum folyo ile kaplarsanız, boya bittiğinde kapı kollarında tek bir damla bile boya lekesine rastlamazsınız.

Set üstü ocağınızı lekelerden koruyun.

Set üstü ocağınızın başlıklarını alüminyum folyo ile kaplayarak inatçı lekelerden onları koruyabilirsiniz.

BANT

Çivi çakarken duvarınızın çatlamasını önleyin.

Duvarınıza çivi çakacağınız zaman işaretlediğiniz yerin üzerine bant yapıştırın ve çiviyi öyle çakın. Böylelikle duvarın alçısının çatlamasını önlemiş olursunuz. Çiviyi çıkarmak istediğinizde de badananız dökülmeyecektir.

Kırılan cam parçalarının ellerinizi kesmesine izin vermeyin.

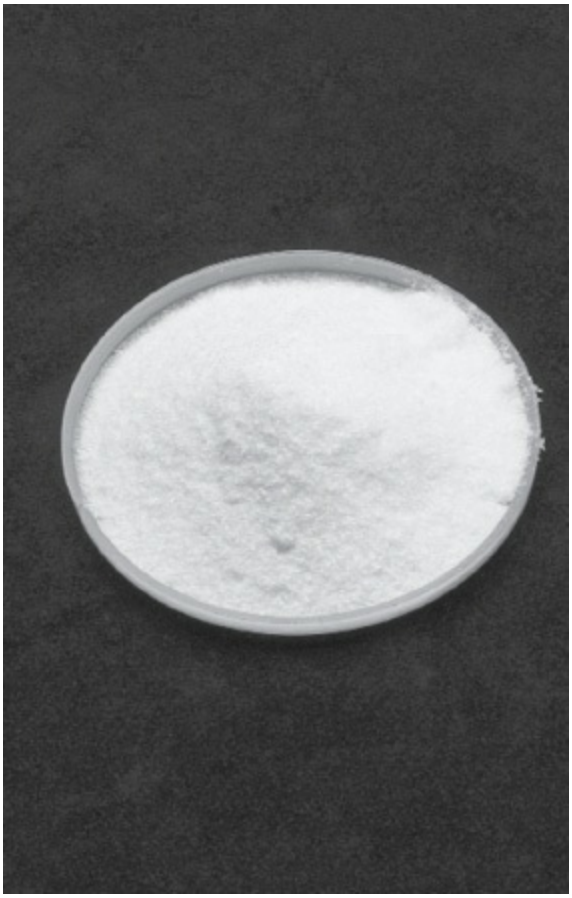
Kırılan cam parçalarını toplarken şeffaf uzun bir bandı iki ucundan tutun ve kırık cam parçalarını bu bantla toplayın. Böylece cam parçalarının ellerinize batmasına engel olmuş olursunuz.

Renklilerinizin parlaklığını koruyun.

Canlı renkli kıyafetlerinizin birkaç yıkamadan sonra renklerinin solmaması için; yıkayacağınız suya 1 çay kaşığı karabiber atın. Karabiber canlı renklerin boyasının akmasını önleyecektir.

Karıncaları acı biberle kovun.

Mutfağınızı karıncalar mı istila etti? Nasıl baş edeceğim diye düşünmenize gerek yok. Karıncalar genellikle şeker aramak için koloniler halinde gezerler. Onlara aradıkları şeker yerine biraz acı biber ikram edin. Karıncaların dolaştıkları yerlere biraz pul biber serptiğinizde onlara mutfağınızda barınamayacaklarının mesajını vermiş olursunuz.



BORAKS

Lavabolardaki inatçı lekeleri yok edin.

Lavabolarınızdaki pas lekeleri de dâhil, temizlenmesi zor olan lekeleri boraksla yok edebilirsiniz. Bir fincan limon suyuyla 1 su bardağı boraksı karıştırarak macun haline getirin. Bir sünger yardımıyla ihtiyaç kadarını sürüp güzelce ovun ve ılık suyla durulayın. Lekelerden eser kalmayacaktır.

Halılardaki lekeleri boraksla çıkarın.

Halılarda bulunan lekeleri iyice ıslatın ve üzerine bir miktar boraks döküp iyice silin. Islak alanın kurumasını bekleyin. Kuruduktan sonra elektrik süpürgesiyle süpürün.

Lavabolarınızın tıkanmasını önleyin.

Tıkalı lavabolarınızı boraksla açmanız mümkün. Lavabonuza huni yardımıyla 1 fincan boraksı dökün. Sonra üstüne yavaş yavaş yarım litre kaynar su dökün. 15 dakika bekleyin. Daha sonra sıcak su akıtın.

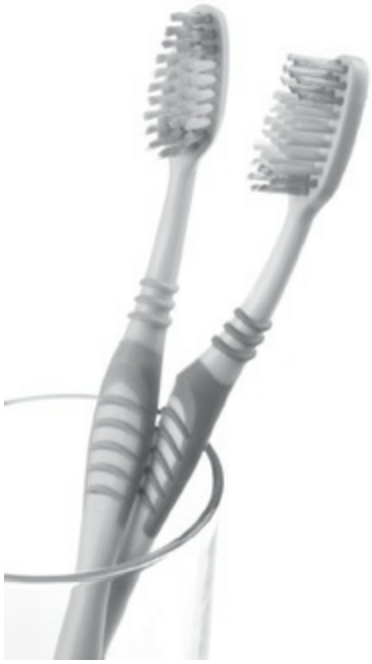
ÇAY

Ahşap mobilyalarınızı çayla temizleyin.

Yeni demlenmiş bir çay şahane bir mobilya temizleyicisidir. 4 çay poşetini 1 litre suda kaynatın ve soğumasını bekleyin. Soğuyunca bir kabın içine alın ve yumuşak bir bezle ahşap mobilyalarınızı silin. Silme işlemi bitince yumuşak bir bezle kurulayın.

Dantellerinize eskitme uygulayın.

Dantel ve giysilerinize eskitme rengi olan bej, krem, fildişi renklerini uygulamak isterseniz yarım litre suya 3 poşet çayı yarım saat demleyin. Soğuduktan sonra eskitme uygulayacağınız kumaşı 10 dakika veya daha fazla soğuyan çay suyunda bekletin. Çayın içerisinde ne kadar bekletirseniz rengi o kadar koyulaşır.



DİŞ FIRÇASI

Erişilmesi zor yerlerde eski diş fırçanızı kullanın.

Küçük ya da erişilmesi zor olan yerlerde eski diş fırçanızı kullanabilirsiniz. Fayans aralarını, muslukları ve evdeki birçok aksesuarınızı eski diş fırçanızla temizleyebilirsiniz.

Akvaryumu temizleyin.

Akvaryumunuzu eski diş fırçanızla temizleyin. Sonuçtan daha çok memnun kalacaksınız. Özellikle akvaryum camında oluşan yosunların temizlenmesinde diş fırçası çok etkilidir.

Giysilerinizi fırçalayın.

Pantolon paçasındaki kurumuş çamur ya da elbiselerinizdeki kurumuş çikolata lekelerini makine öncesi ön müdahale amacıyla diş fırçasıyla fırçalayın. Böylelikle lekenin çıkmasını garantilemiş olursunuz.

EKMEK

Kızartma yaptığınızda yağın sıçramasına engel olun.

Patates ya da et kızartırken tavaya birkaç dilim beyaz ekmek koyarsanız; hem yağın etrafa sıçramasını önlemiş olursunuz, hem de duman çıkmasına engel olursunuz.

Dibi tutan pilavın yanık kokusunu yok edin.

Eğer pilavı ocakta tutup yakarsanız; sıcakken üzerine bir dilim beyaz ekmek koyun. Tencerenin kapağını kapatıp birkaç dakika bekleyin. Ekmeği aldığınızda ekmekle birlikte yanık kokusu da gidecektir.

ELMA

Yemeklerinizdeki fazla tuzu alın.

Yemeğinizin tuzunu fazla kaçırdıysanız; paniğe gerek yok. Tuzu fazla kaçırdığınız yemeğin içine birkaç elma dilimi atın. Bununla 10 dakika daha pişirin. Daha sonra elma dilimlerini çıkartın. Elma dilimleri yemeğinizdeki fazla tuzu alacaktır.

Fırında pişirdiğiniz tavuğun sertleşmesini önleyin.

Fırında kızarttığınız tavuğun sert ve kuru olmaması için fırının içine bir elma koyun. Tavuk pişikten sonra elmayı çıkartın. Nar gibi kızarmış, sulu ve lezzetli tavuğunuz servise hazır. Afiyet olsun.

KARBONAT

Mobilyalarınızdaki sigara kokusunu yok edin.

Evde içilen sigaraların kokusu zamanla mobilyalarınıza siner. Bu ağır kokulardan kurtulmak için koltuk ve kanepelerinize biraz karbonat serpin. Bir iki saat bekleyip elektrik süpürgesiyle süpürün. Sigara kokusundan eser kalmayacaktır.

Küf kokularını yok edin.

Özellikle çekmece ve dolap içine sinen kokuları yok etmek için; bir kese ya da eski bir çorabın içine 4 yemek kaşığı karbonat koyun. Bunu dolaplarınıza asabilir ya da çekmecelerinizin içine koyabilirsiniz. Karbonat kötü kokuları yok edecektir.

Bulaşık makinesindeki kötü kokuları giderin.

Bulaşık makinenizin ağır kokmasını önlemek için her yıkamadan önce makinenin içine 1 yemek kaşığı karbonat serpin. Karbonatla bulaşık makinenizdeki kötü kokuları önlemiş olacaksınız.

Ayakkabılarınızdaki kötü kokuları giderin.

Bazı ayakkabılar vardır ki yeni olmasına rağmen kokar ve bir daha giymek istemeyiz. Ayakkabılarınızdaki kötü kokuları gidermek için ayakkabınızın içine bolca karbonat serpin ve bir gece bekletin. Ertesi gün karbonatı silkeleyip boşaltın.

Porselen fincanlarınızdaki lekeleri çıkarın.

Porselen fincan takımlarınızdan çıkmayan kahve ve çay lekelerini karbonatla çıkarmak mümkün. Nemli bir bezin üzerine bir çay kaşığı karbonat dökün ve bununla porselen fincanlarınızı silin. Ardından iyice yıkayın ve kurulayın. Lekelerden eser kalmayacaktır.

Kararan gümüş ve altın mücevherlerinizi parlatın.

Gümüşlerinizi parlatmak için 2 yemek kaşığı karbonatı 1 yemek kaşığı suyla karıştırın.

Hazırladığınız bulamacı nemli bir bez yardımıyla gümüşlerinize sürüp ovun. Ardından yıkayıp yumuşak bir havlu ile kurulayın.

Altın mücevherleriniz için ise; aynı karışımdan sürün. Üstüne biraz sirke ekleyin. Ardından yıkayıp yumuşak bir havlu ile kurulayın.

Duş perdelerini yıkayın.

Duş perdelerinin temizliği çok önemlidir. Duş perdeleri banyodaki nem nedeniyle birçok bakteri ve mikrobun ürediği yerdir. Duş perdelerinizi çamaşır makinenizde 2 havluyla birlikte düşük ısıda yıkayın. Deterjan gözüne 1 yemek kaşığı çamaşır sodası, yarım yemek kaşığı boraks ve bir fincan karbonat atın. Yumuşatıcı gözüne ise; 2 yemek kaşığı sirke koyun. Yıkama işlemi bitince asıp kurutun. Duş perdeleriniz hem pırıl pırıl hem de dezenfekte olacaktır.

Diş fırçanızı dezenfekte edin.

Diş fırçanızın temizliği diş sağlığınız için çok önemlidir. Diş fırçası ıslak kalan bir eşyadır. Nem ve ıslaklık bakterilerin oluşumunu hızlandıran bir etkendir. Bu nedenle en az haftada bir defa diş fırçalarınızı bir fincan karbonat ve bir fincan sudan oluşan karışımda bir gece bekletin. Tekrar kullanmadan önce fırçalarınızı iyice durulamayı unutmayın.

Sağlıklı dişler, bembeyaz gülüşler

Dişlerinizi beyazlatmak için içerisinde kimyasal barındıran diş macunu kullanmanız şart değil. Bunun yerine diş fırçanızı ıslatıp karbonata batırın ve bu şekilde dişlerinizi fırçalayın. Fırçalamanız bittikten sonra ağzınızı bol suyla çalkalayın. Böylelikle hem dişleriniz bembeyaz olur, hem de kimyasallara maruz kalmamış olursunuz. Sağlıklı dişler için tercihiniz karbonat olsun.

Ter önleyici pudra yapın.

Yaz aylarında ter kokuları ve lekeleri çok ciddi bir sorundur. Teri önlemek için içerisinde kimyasal barındıran deodorantlara gerek yok. İşte size pratik bir ter önleyici tarifi; küçük bir kaba bir çay kaşığı karbonat dökün ve pudra ponponu yardımıyla koltuk altınıza sürün. Karbonat gün boyu terlemenizi önleyecektir.

KETÇAP

Bakır eşyalarınızı ketçapla parlatın.

Parlatmak istediğiniz bakır eşyalarınızın üzerine bir miktar ketçap sürün ve yarım saat bekleyin. Daha sonra kabı yıkayıp durulayın. Ketçapta bulunan asit, bakır yüzeyin eski parlaklığına kavuşmasını sağlayacak ve pasları yok edecektir.

KREM TARTAR

Alüminyum kaplarınızı parlatın.

Rengi dönmüş alüminyum kaplarınızı krem tartar ile parlatmanız mümkün. 1 litre suya yarım fincan krem tartarı katın, iyice karıştırın. Alüminyum kaplarınızı bu karışımla silin ve durulayın. Eskisi gibi parlayacaktır.

Banyo küvetinizi krem tartarla temizleyin.

Banyo küvetinizdeki inatçı lekeleri krem tartar ve oksijenli suyla temizleyin. Krem tartar ve oksijenli suyu bulamaç haline gelecek şekilde karıştırın. Bu karışımı lekelerin üstüne uygulayın ve kurumasını bekleyin. Kuruduktan sonra temiz bir bezle silin. Lekelerden eser kalmayacaktır.

KÜL

Ahşap masa ve sehpalarınızdaki su ve ısı lekelerinden kurtulun.

Sigara külü fincan ya da bardakların ahşap masa ve sehpa üzerinde bıraktığı ısı ve su lekelerini çıkarmada çok etkilidir. Bir miktar sigara külünü az bir suyla macun kıvamına gelecek şekilde karıştırın. Bu karışımı lekelere bir bez yardımıyla uygulayın. Daha sonra nemli bir bez yardımıyla silin.

Gümüş ve madeni kapları külle parlatın.

Soba ya da sigara külü ile gümüş ve madeni kaplarınız hem daha temiz hem de daha parlak olur. Nemli bir bezi küle batırıp bununla parlatmak istediğiniz kapları silin. Ardından bol su ile durulayın. Kaplarınızın ilk günkü gibi parladığını göreceksiniz.

Bahçenizdeki haşerelerden kurtulun.

Bahçenizdeki bitkilerinize zarar veren kurtçuklardan kurtulmak için kül çok etkili bir yöntemdir. Bahçe bitkilerinin dallarına, yapraklarına ve bir miktar da köküne kül dökmek; yumuşak gövdeli böcekleri rahatsız eder. Bu işlemi yaparken gözlerinize dikkat edin. Mümkünse koruyucu gözlük kullanın.

LİMON

Evinizi hoş kokularla nemlendirin.

Özellikle kış günlerinde kaloriferleri ve sobaları çok yoğun kullandığımız için evimizdeki nem oranı düşer. Limon sayesinde evimizi hem nemlendirip hem de güzel kokmasını sağlayabiliriz. Yanan sobaların veya diğer ısıtıcıların üzerine içi su dolu çelik bir tas ya da bardak koyun. İçine limon kabuğu, karanfil ve tarçın koyun. Hazırlamış olduğunuz bu solüsyonla evinizin hem nem düzeyi artacak hem de güzel kokacaktır.

Patateslerin kararmasını engelleyin.

Patates pişmeden önce ya da pişerken kararır. Patatesleri soyduktan sonra kararmasını önlemek için suya koyun. Pişerken de kararmasını önlemek için pişirme suyuna biraz limon sıkın.

Mutfaktaki böceklerden kurtulun.

Mutfağınızı istila eden böceklerden kurtulmak için böceklerin girip çıkabileceği yerlere özellikle kapı eşikleri ve pencere önlerine biraz limon suyu dökün. Limon, böceklerden kurtulmak için etkili bir çözümdür.

Çamaşırlarınız limonla daha beyaz yapın.

Beyaz çamaşırlarınızı yıkarken makinenizin deterjan gözüne yarım limonu sıkın. Limon suyu güvenli ve etkili bir beyazlatıcıdır. Aynı zamanda çamaşırlarınız mis gibi kokacaktır.

MISIR NİŞASTASI

Halıdaki lekeleri mısır nişastasıyla çıkartın.

Halılardaki lekeler oldukça sinir bozucudur değil mi? Ancak hiç telaşa gerek yok. Mısır nişastası ve sütle bu sorunu kolayca çözebilirsiniz. Sütle nişastayı macun kıvamına gelecek şekilde karıştırıp lekenin üzerine sürün ve kurumaya bırakın. Daha sonra kuruyan nişastayı elektrik süpürgesiyle süpürün.

Halılardaki kötü kokuları yok edin.

Halınızı kötü kokulardan kurtarmak için mısır nişastası en iyi çözümdür. Halınızı süpürmeden önce üzerine mısır nişastası serpin ve elinizle nişastanın halının aralarına girmesine yardımcı olun, bu işlemden sonra yaklaşık 30 dakika bekleyin ve halınızı elektrikli süpürge ile süpürün.

Mutfak duvarındaki yağ lekelerinden kurtulun.

Her ne kadar korusak da, mutfak duvarlarına yağ sıçramasına engel olamayız. Ancak bu yağ lekeleri gözünüzü korkutmasın. Mısır nişastası ile bu lekelerden kurtulmak çok kolay. Yumuşak nemli bir beze biraz mısır nişastası serpin ve leke çıkıncaya kadar ovun.

NAYLON ÇORAP

Kaybettiğiniz küçük eşyalarınızı bulmak artık çok kolay!

Kaybettiğiniz küçük eşyalarınızı aramak genellikle oldukça zaman alıcıdır. Bu eşyalar bazen mücevherleriniz, bazen elektronik aletin minik bir parçası, bazen de çok değer verdiğiniz bir eşyadır. Oysa naylon çorap ve elektrik süpürgesiyle hiç vakit almadan kaybettiğiniz minik eşyalarınızı bulabilirsiniz. Yapmanız gereken; naylon çorabı elektrik süpürgesinin boru ucuna geçirin. Çorabın çıkmaması için çorabı lastikle süpürgenin borusuna sabitleyin. Süpürgeyi çalıştırın ve kaybolan eşyanın girme ihtimali olan yerlerde gezdirin. Kısa bir süre sonra eşyanız çorabın üzerinde belirecektir. Çalışır konumdayken bulduğunuz eşyayı çorabın üzerinden alın çünkü süpürgeyi kapatırsanız bulduğunuz parça tekrar yere düşüp kayıplara karışabilir.

Soğanlarınıza çorapla file yapın.

Soğanlarınızın küflenmesini naylon çorapla önleyebilirsiniz. Soğanları teker teker temiz bir naylon çorabın içine koyun. İlk soğan çorabın ayak kısmına girer. Her bir soğanı koyduğunuzda dibinden bir düğüm atın. Çorabın bacağı dolunca mutfağınızın serin bir köşesinde muhafaza edebilirsiniz. Soğanları kullanmanız gerektiğinde aşağıdan başlayarak düğümleri çöze çöze yukarı çıkın. Her düğüm çözdüğünüzde bir soğan gelecektir.

Hoş kokulu bir banyoyla kendinizi şımartın.

Naylon çorap, kurutulmuş limon ve portakal kabuklarıyla şahane bir duş yapmaya ne dersiniz? Naylon çorabın içini kurutulmuş ve öğütülmüş limon ve portakal kabuklarıyla doldurun ve 3 cm kadar üzerinden düğümleyin. Düğümün 15 cm üzerinden kesin ve kabukların üzerinden akacak şekilde duş musluğuna su bağlayın. İsterseniz hazırlamış olduğunuz bu topla cildinizi de ovabilirsiniz.

OKSİJENLİ SU

Banyodan küfü yok edin.

Banyoda oluşan küfler hem görüntü olarak hem de koku olarak rahatsız edicidir. Banyodaki küflerinizi oksijenli suyla yok edin. %3 oranında oksijenli suyu küf lekelerinin üzerine dökün, biraz bekleyin. Daha sonra silip temizleyin. Küften eser kalmayacaktır.

Kan lekeleri canınızı sıkmasın.

Gömleğinize kan mı damladı? Hiç dert etmeyin. Leke tazeyken üzerine %3 oranında oksijenli su dökün ve suyla durulayın. Ardından her zamanki gibi yıkayın. Lekeden eser kalmayacaktır.

Kesme tahtanızdaki bakterileri yok edin.

Kesme tahtasını her ne kadar iyi yıkasak da et doğrandığı için bakterilerin üremesi kaçınılmazdır. Kesme tahtanızı sirke ve oksijenli su yardımıyla sterilize edebilirsiniz. Bunun için öncelikle temiz bir kâğıt havlu kullanarak sirkeyle, ardından başka bir temiz kâğıt havlu kullanarak oksijenli suyla silin. Ve iyice sildikten sonra durulayın.

PATATES

Ellerinizdeki lekeleri patatesle temizleyin.

Çok sevdiğiniz pancar salatası hazırlıyorsunuz. Elleriniz mosmor olmuş durumda! Ellerinizdeki pancar lekelerini patatesle çıkarmak çok kolaydır. Ellerinizi patatesle ovun ve daha sonra suyla durulayın. Lekeler yok olacaktır.

Sulu yemeklerinizdeki fazla tuzu azaltın.

Yemeğinizin tuzunu fazla kaçırdıysanız; paniğe gerek yok. Tuzu fazla kaçırdığınız yemeğin içine birkaç büyük patatesi kesin. Bununla 10 dakika daha pişirin. Daha sonra patatesleri çıkartın. Patates dilimleri yemeğinizdeki fazla tuzu alacaktır.

SİRKE

Evinizi sigara kokusundan arındırın.

Sigara kokusu perde ve mobilyalara siner, etrafa ağır bir koku yayar. Bu kokuyu yok etmek için bir su bardağı sirkeyi geniş ağızlı bir kaba koyun ve sigara kokusunun en kuvvetli olduğu yere koyun. Bir gün boyunca o kabı orada bırakın, sigara kokusundan eser kalmayacaktır.

Elektronik cihazlarınızı sirke ile temizleyin

Elektronik cihazlar en çok ve en sık tozlanan eşyaların başında gelir. Bunların tozlarını ne kadar sık temizlersek o kadar verimli çalışırlar. Elektronik aletlerin temizliğini yaparken dikkat etmemiz gereken en önemli şey fişlerini prizden çekmektir. Bir tasın içinde bir çorba kaşığı sirke ile bir bardak suyu karıştırın, yumuşak bir bezi bu karışım ile nemlendirin ve eşyalarınızı bu bez ile silin.

Panjurlarınızı kirden arındırın.

Panjur temizliği hem göz zevkimiz için hem de evimizin hijyeni için çok önemlidir. Panjurlarınızı temizlemek için bir kaba eşit miktarda elma sirkesi ve sıcak su karıştırın, bu karışımı yumuşak bir bez yardımıyla panjurlarınıza uygulayın. Panjurların aralarını bezin arkasından kürdan bastırarak temizleyebilirsiniz.

Et ve balığı sirke ile yumuşatın.

Et ve balık dilimlerini yumuşatmak için elma sirkesine batırıp en az iki saat bekletin. Bu uygulama ile hem etlerinizi yumuşatmış hem de zararlı bakterilerden arındırmış olursunuz.

Sebze ve meyveleri sirke ile yıkayın.

Sebze ve meyveleri yıkamak çok özen ister, çünkü özellikle yapraklı sebzelerde su ile arındırılması zor zirai ilaçlar ve minik böcekler olur. Bir litre soğuk suya bir yemek kaşığı elma sirkesi koyun ve bu su ile sebze ve meyvelerinizi yıkayın.

Termosunuzdaki çay lekelerini temizleyin.

Termosunuzu temizlemek için yarım çay bardağı sirke ve bir çay bardağı sıcak suyu termosunuza

doldurun, içerisine biraz pirinç ekleyin. Sonra kapağını sıkıca kapayıp, termosu iyice çalkalayın. Ardından bol suyla durulayıp kurumaya bırakın. Termosunuz pırıl pırıl olacaktır.

Su ısıtıcılarınızı temizleyin.

Su ısıtıcınızın içinde biriken kireç ve mineral kalıntılarını temizlemek için zararlı kimyasallar kullanmanıza gerek yok. Bunu sirkeyle çok daha kolay yapabilirsiniz. Bu kalıntılardan kurtulmak için bir su bardağı sirkeyi su ısıtıcınızın içine koyun ve 5 dakika kaynatın. Kaynayan sirkeyi de bir gece boyunca ısıtıcınızın içinde bekletin. Ertesi gün soğuk suyla yıkayın. Isıtıcınızın içi pırıl pırıl olacaktır.

Kuruyan boya fırçalarınızı yumuşatın.

Kullanılmış boya fırçasının sertliğinden hep şikâyet ederiz. Ancak bunun bir kolayı var. Boya fırçalarınızı yumuşayıncaya kadar saf sirkeye batırın. Daha sonra sıcak sabunlu suyla durulayın. Eğer istediğiniz kadar yumuşamamışsa 1- 2 su bardağı sirke içerisinde 10 dakika kaynatın ve sabunlu suyla iyice yıkayın. Fırçanız ilk günkü kadar yumuşak olacaktır.

SOĞAN

Bıçaklarınızdaki pas lekelerini temizleyin.

Bıçaklarınızdaki pas lekeleri için bulaşık teli ya da kimyasal kullanmaya gerek yok. Paslı bıçağınızı 5 kere büyük bir soğana batırıp çıkarın. Soğan, pas lekelerini çıkaracaktır.

Not:

Eğer bıçağınız çok paslanmışsa soğana batırdıktan sonra bir müddet içinde tutmanız gerekebilir.

Evdeki boya kokusunu yok edin.

Evinizi boya badana yaptıktan sonra ortaya çıkan kokuyu yok etmek için zararlı oda parfümleri kullanarak evdeki havayı zehirli hale getirmeye hiç gerek yok. Sizi rahatsız eden boya kokusunu yok etmek için bir kaba birkaç soğan dilimi kesip koyun. Her dilimin üzerine birkaç damla su serpin. Ve boyanmış odaya bırakın. Birkaç saat içerisinde ağır boya kokusu kaybolacaktır.

ŞEMSİYE

Avize temizliğinde tozlarınızın halınıza düşmesine izin vermeyin.

Avize temizliği ev temizliğinin başlangıç noktasıdır. Çünkü temizlikte sıralama yukarıdan aşağıya olmalıdır. Ancak avize temizlerken avizenin üzerindeki tozlar ya da elimizdeki bezden damlayan damlalar halıları kirletir. Bunu önlemek için avize temizliğine başlamadan önce açık şemsiyeyi avizeye baş aşağı asarsanız avizeden düşen toz ya da damlalar şemsiyede kalır. Böylelikle evinize toz yağmurunun yağmasını engellemiş olursunuz.

Bulaşık süngerlerini temizleyin.

Bulaşık süngerleri çok çabuk kirlenir. Bunları temizlemek için 1 litre suya 50 gram tuz koyup içine batırın ve bir gece tuzlu suyun içinde bekletin. Ertesi gün suyla yıkayın. Aradaki farkı göreceksiniz.

TUZ

Akvaryumunuzdaki yosunları tuzla temizleyin.

Akvaryumu sadece suyla yıkamak yosun ve mineral tortularını temizlemeye yeterli olmaz. Akvaryumun içini tuzla temizleyin. Ardından bol suyla yıkayın. Akvaryumunuz pırıl pırıl olacaktır.

Bardaklardaki inatçı lekeleri çıkartın.

Bulaşık makinesinde yıkandığı halde çıkmayan bardaklardaki lekelerden kurtulmak için; bir litre sirkenin içine bir buçuk yemek kaşığı tuz koyun. Daha sonra bardakları bir gece tuzlu sirkeli suyun içinde bırakın. Ertesi sabah bardaklarınızı sildiğinizde lekelerin çıktığını göreceksiniz.

Cezvede kalan yanık süt lekelerini temizleyin.

Cezvede kalan yanık süt lekeleri can sıkıcıdır. Bu lekeleri temizlemek için cezvenizi ıslatın ve tuz serpin. 15 dakika bekledikten sonra kabı ovun. Tuz, yanık lekesini kabartır ve kolay çıkmasını sağlar.

Çaydanlığınızı temizleyin.

Özellikle ibrikleri çok lekelenmiş olan çaydanlıkları tuzla temizlemek en iyi çözümlerden biridir. İbriğin içini tuzla doldurun ve hafiften ıslatın. Bir gece ya da 4-5 saat bekleyin. Daha sonra çaydanlığınızı sıcak suyla yıkayın.

VANİLYA ÖZÜ

Cildinizi böceklerden koruyun.

Yazın bahçede gezinirken veya piknik yaparken en çok şikâyet ettiğimiz şey sivrisinek, sinek, kene ve örümcek istilasıdır. Cildimizin açıkta olan yerlerine gelmelerini önlemek için içerisinde kimyasal bulunan spreyler yerine vanilya özünü tercih edin. 1 çorba kaşığı vanilya özünü 1 su bardağı suyla sulandırın ve cildinizin açıkta kalan yerlerine sürün. Emin olun hiçbir böcek size yaklaşmayacaktır.

Fırınınızdaki kokuları yok edin.

Fırınınızda pişirdiğiniz ağır yemeklerden sonra sinen kokuları yok etmek için çamaşır suyu gibi zararlı kimyasallara gerek yok. Bir tasa 2 yemek kaşığı vanilya özü koyun ve fırın sıcakken 5 dakika içinde bekletin. Fırınınızı şahane bir vanilya kokusu saracaktır.

MEHMET ALİ BULUT
CAN
BOĞAZDAN ÇIKAR
KAN GRUPLARINA GÖRE BESLENME
Hayat
Geleneksel tıp, her insanın kendine özgü sindirim sistemi ve enzimleri olduğu bilgisinden hareketle kişiye özel beslenme programları önermektedir.
Kendi bünyenize göre bilinçli beslenmenin yol ve yöntemlerini öğrenerek sağlıklı yaşamak için bu kitabı mutlaka okumalısınız.

Mutfakta vakit geçirmeyi seven herkes için...
Lezzetli yemekler yapmak ve unutulmaz tatlar bırakmak istiyorsanız mutlaka sahip olmanız gereken bir kitap...

Değerli Okurumuz,

İş dünyası, kişisel gelişim, yönetim, başarı-motivasyon, üretim, pazarlama, insan kaynakları, eğitim, edebiyat, tarih, maneviyat, sağlık ve çocuk konularıyla ilgili yayınlarımızı:

- Size en yakın kitapçınızdan alabilir,
- **www.hayatyayingrubu.com** adresimizde satış noktaları bölümündeki kitabevlerinden,
- 0212 612 60 90 - 0530 290 99 78 nolu telefondan sipariş edebilirsiniz.

Yayınlarımızla ilgili görüş ve düşüncelerinizi http://www.hayatyayingrubu.com/iletisim.aspx, hayat@hayatyayinlari.com, twitter.com/hayatyayingrubu veya facebook.com/hayatyayingrubu adresimize iletmeniz bizlere ışık tutacaktır.

Kitap ihtiyaçlarınızı **Hayat Yayın Grubu** ile temin edebilir, entelektüel birikimlerinizi bizimle paylaşarak hayata katabilirsiniz.

İlginize teşekkür ederiz.

Saygılarımızla,

Hayat Yayınları